



**Aplicación y Validación del programa Mindfulness para
mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de
una universidad de Lima, 2017**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Doctora en Psicología

AUTORA:

Mg. Nancy Elizabeth Arrasco Alegre

ASESOR:

Dr. Máximo Hernán Cordero Ayala

SECCIÓN:

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LIMA - PERÚ

2018



DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA MAESTRO (A): ARRASCO ALEGRE, NANCY ELIZABETH

Para obtener el Grado Académico de *Doctora en Psicología*, ha sustentado la tesis titulada:

APLICACIÓN Y VALIDACION DEL PROGRAMA MINDFULNEES PARA MEJORAR LA ATENCION PLENA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA ,2017

Fecha: 8 de agosto de 2018

Hora: 8:00 a.m.

JURADOS:

PRESIDENTE: Dra. Nancy Cuenca Robles

Firma:

SECRETARIO: Dr. Rodolfo Fernando Talledo Reyes

Firma:

VOCAL: Dr. Máximo Hernán Cordero Ayala

Firma:

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

Aprobar por mayoría

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

.....
.....
.....

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

Revisar el formato del informe.
Conjugar en base al formato APA
Revisar la citación bibliográfica.

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

Dedicatoria

A mi amado esposo:

Por ser el complemento perfecto de mi vida y
quien permite que me convierta en una mejor
persona cada día.

A mis dos dulces y queridas hijas:

Ailynn y Dessiré quienes me impulsan a continuar
desarrollando en todos los aspectos de mi vida, con su
comprensión y tierno amor endulzan mi vida.

A mi madrecita linda.

Quien me alienta y me apoya en cada dificultad y
éxito que me corresponde vivir, quien formó en mi
valores que dirigen mi vida.

Agradecimiento

A mi Dios bendito

Quien me ilumina, me da la fortaleza y la fe de no desmayar ante las pruebas que bien conoce y por ser el centro de mi vida.

A mi asesor: Dr. Hernán Cordero Ayala

Por apoyarme y alentarme durante todo el periodo de desarrollo del presente trabajo de investigación.

A la Dra. Tanith Cubas Romero.

Por su incondicional apoyo en la realización de esta investigación.

A los estudiantes:

Quienes participaron en esta investigación de manera activa y con gran interés, conformando los grupos experimental y control.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Nancy Elizabeth Arrasco Alegre, estudiante del Programa Doctorado en Psicología, escuela de Postgrado en la Universidad César Vallejo, Lima, identificada con DNI 16699716, con la tesis titulada “Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017”; declaro bajo juramento que:

La tesis corresponde a mi autoría.

- 1) He considerado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. En consecuencia, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 2) Este trabajo no ha sido auto plagiado; es decir, no ha sido publicado ni mostrado con anterioridad para conseguir algún grado académico o título profesional.
- 3) Los datos expuestos en los resultados son verídicos, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por consiguiente los resultados que se muestran en la tesis serán aportes a la realidad investigada.

Si se identifica algún fraude, plagio, auto plagio, piratería o falsificación, asumiré las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Lima, 10 de marzo del 2018.

Nancy Elizabeth Arrasco Alegre

DNI: 16699716

Presentación

Apreciados integrantes del jurado evaluador, en concordancia con los lineamientos plasmados en el reglamento de grados y títulos de la escuela de posgrado de la universidad César Vallejo, ante Uds. presento esta tesis titulada: “Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017”, la misma que ha sido realizada con el fin de obtener el grado de doctora en Psicología.

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo Aplicar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017”, el mismo que considera siete capítulos: Introducción, método, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, una importante propuesta debidamente sustentada, finalizando con las referencias bibliográficas.

Esperando cumplir de esta manera con los requisitos de aprobación y por lo anteriormente planteado, distinguidos miembros del jurado, acepto sus sugerencias, pretendiendo que este estudio sirva de aporte a quienes desean utilizar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena.

Nancy Elizabeth Arrasco Alegre

Índice

Contenido	pág.
Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	x
Abstract	xi
I. Introducción	12
1.1. Realidad problemática	13
1.2. Trabajos previos	17
1.3. Teorías relacionadas al tema	25
1.3.1. Definición de Mindfulness	25
1.3.2. Mindfulness y Neurociencia	26
1.3.3. Neurobiología Interpersonal	27
1.3.4. Cerebro y Mindfulness	28
1.3.5. Efectos del mindfulness sobre la impulsividad	29
1.3.6. Técnicas formales e informales	30
1.3.7. Actitudes para practicar mindfulness	30
1.3.8. Dimensiones de la atención plena	31
1.4. Formulación del problema	32
1.5. Justificación del estudio	32
1.5.1. Legal	32
1.5.2. Pedagógica	33
1.5.3. Epistemológica	33
1.6. Hipótesis	34
1.6.1. Hipótesis General	34
1.6.2. Hipótesis específicas	34

1.7. Objetivos	34
1.7.1. Objetivo General	34
1.7.2. Objetivos Específicos	33
II. Método	36
2.1. Diseño de investigación	37
2.2. Variables, operacionalización	38
2.3. Población y muestra	39
2.3.1. Población	39
2.3.2. Muestra	39
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	40
2.4.1. Técnica	40
2.4.2. Instrumento de recolección de datos	40
2.4.2.1. Ficha técnica del instrumento	40
2.4.3. Validez y confiabilidad del Cuestionario de Atención plena	42
2.4.3.1. Validez	42
2.4.3.2. Confiabilidad	44
2.5. Métodos de análisis de datos	46
2.6. Aspectos éticos	46
III. Resultados	48
3.1. Descripción	50
3.1.1. Estadísticos descriptivos de la atención plena	50
3.1.2. Diferencia entre las medias entre el pre y post test	51
3.2. Contrastación de hipótesis general	52
3.3. Estadísticos descriptivos del pre test vs pos test por dimensiones de la atención plena	53
3.4. Contrastación de hipótesis específicas	54
3.4.1. Contrastación de hipótesis para la dimensión observación de la atención plena	54
3.4.2. Contrastación de hipótesis para la dimensión descripción de la	

atención plena	54
3.4.3. Contrastación de hipótesis para la dimensión actuar con conciencia de la atención plena	55
3.4.4. Contrastación de hipótesis para la dimensión ausencia de juicio de la atención plena	56
3.4.5. Contrastación de hipótesis para la dimensión ausencia de reactividad de la atención plena	57
IV. Discusión	59
V. Conclusiones	64
VI. Recomendaciones	66
VIII. Referencias	68
Anexos	72
Anexo 1: Matriz de consistencia	73
Anexo 2: Instrumento para medir la atención plena.	76
Anexo 3: Validez de los instrumentos	78
Anexo 4: Autorización para la realización del estudio	87
Anexo 5: Constancia emitida por la institución que acredita la realización del estudio in situ	88
Anexo 6: Consentimiento informado para participantes del proyecto de investigación.	89
Anexo 7: Base de datos: Resultados del pre test y pos test.	90
Anexo 8: Programa Mindfulness	92
Anexo 9: Artículo científico	107
Anexo 10: Acta de aprobación de originalidad de tesis.	119
Anexo 11: Pantallazo del software TURNITIN	120
Anexo 12: Formulario de autorización para la publicación electrónica de la tesis	121
Anexo 13: Autorización de la versión final del trabajo de investigación.	122

Resumen

Esta investigación presentó como objetivo aplicar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima; es un estudio cuasi – experimental, con pre y post prueba; el grupo experimental estuvo constituido por 20 estudiantes de la escuela profesional psicología y 20 estudiantes en el grupo control de la misma escuela. Los datos fueron recolectados mediante el cuestionario para medir la atención plena adaptada del FFMQ. Como resultados se encontraron diferencias significativas entre el grupo experimental y control en la post prueba, luego de aplicar el programa Mindfulness, encontrando una $t=32,339$ y $p= 0.000$. La diferencia de las medias en el pos test se incrementaron a favor del grupo experimental en todas las dimensiones, Así tenemos que la mayor diferencia de medias entre el grupo control y experimental se registró en la dimensión actuar con conciencia con 16.70 puntos y la menor diferencia en la dimensión ausencia de reactividad en la que se tuvo una diferencia de 9.85 puntos. Por lo que se concluye que el programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado pero se sugiere aplicarlo en estudiantes de otras carreras.

Palabras claves: Programa Mindfulness , atención plena.

Abstract

This investigation presented as aim applying the Mindfulness program to improve full attention in undergraduate students from a university of Lima; it is a quasi - experimental study, with pre and posttest; the experimental group consisted of 20 students from the professional school of Psychology and 20 students from the control group of the same school. The information was collected through a questionnaire, to measure mindfulness adapted from the FFMQ. As results, significant differences were found between the experimental group and the control group in the post test, after applying the Mindfulness program, it was found a $t = 32.339$ and $p = 0.000$. The difference of means in the post test increased in favor of the experimental group in all the dimensions. Therefore, we have that the biggest difference of means between the control and experimental group was recorded in the dimension "act with consciousness" with 16.70 points and the smallest difference in the dimension "absence of reactivity" in which there was a difference of 9.85 points. In conclusion, the Mindfulness program improves full attention significantly in undergraduate students but it is suggested to apply it to students of other careers.

Keywords: *Mindfulness program, full attention.*

I. introducción

1.1. Realidad problemática

La falta de atención plena tiene como causas principales el uso inadecuado de las TIC'S y los conflictos emocionales de índole familiar, amoroso y económico principalmente, como se analizará a continuación en diferentes contextos.

A nivel Mundial la falta de atención es un problema crónico, aunque por lo general las personas no se dan cuenta de ello, esto es asumido como normal; enviar mensajes mientras se comparte el tiempo con la pareja, familia o amigos, comer mientras se observa una película, hasta cuándo se mantiene una conversación y de algo se acuerda, existe la tendencia a no ser conscientes de que nos mantenemos pensando prácticamente todo el tiempo. La imparable corriente de pensamientos que fluye por nuestra mente nos deja escasos momentos para experimentar el silencio interior y muy poco espacio para simplemente ser, sin tener que ir de un lado a otro haciendo cosas permanentemente.

Arias (2017), profesor-investigador en la universidad del Quindío, Colombia, fruto de sus investigaciones publica un artículo en la Crónica del Quindío sobre “La era de las mentes dispersas” en que considera que estamos viviendo la era digital, donde todo se ha acelerado, la capacidad de atención se esfuma y la distracción ocupa el primer plano. Este cambio de ritmo de las actuales generaciones da la impresión de tener mentes con la capacidad de la multitarea; pero a la vez sustenta como esto es imposible. Hacer dos cosas que involucren un esfuerzo cognitivo (como hablar y escribir un mensaje de texto) a la vez no es posible”.

García (2014) afirma en el País semanal de España que la desconcentración es continua, el bombardeo de pensamientos no cesa, es el signo de los tiempos digitalizados y afirma a partir de las estadísticas, que como máximo se mantiene unos once minutos en promedio la concentración hasta que ocurra una interrupción o de lo contrario ocurre una auto desconcentración, en cada desconcentración se invierte entre diez y veinte minutos antes de reiniciar la actividad. No existe el hábito de estar presente en el aquí y ahora, comúnmente el cuerpo está, pero no la mente. Existe la tendencia a la distracción, a la atención parcial, como una plaga

universal de síndrome de déficit de atención. Manifiesta que se desea mantenerse conectado y al final se olvida que lo más importante es estarlo con sí mismo, lo cual causa ansiedad, estrés, sensación de agobio por la sensación de no contar con tiempo para nada, de llegar tarde a todo.

García también afirma que continuamente llevamos a cabo nuestras acciones de una manera inconsciente, y nos dejamos arrastrar; actuamos conducidos por los impulsos y pensamientos totalmente ordinarios que se desplazan por nuestra mente como un río, cuando no como una cascada. Permanecemos atrapados en ese torrente, que acaba abarrotando nuestras vidas y nos lleva a lugares a los que tal vez no deseábamos ir o a los que quizá ni imaginábamos que nos dirigiáramos.

La actual sociedad gira a un ritmo acelerado y se sigue tras de ella, procurando adaptarse y en medio de esa carrera hacia ningún lugar las distracciones nos abordan permitiendo que nos olvidemos de disfrutar el camino, cuando se intenta percibir a un nuevo estímulo que se presenta, perdemos la atención y dejamos de advertir los detalles.

Estamos frecuentemente preocupados por el pasado o por el futuro que está por venir. Examinamos algún otro lugar en el que estar, con la convicción de que allí las cosas serán mejores, más gozosas, más como deseamos que sean o como solían ser. La mayor parte del tiempo solo somos parcialmente conscientes de esta tensión interna, si es que lo somos. Podemos terminar viviendo una realidad onírica, quedar atrapados en una forma de fantasía mental creada por nosotros mismos sin identificar siquiera el amplio abanico de experiencias que permanecen a nuestra disposición.

Una forma de entender esto es observar a otras personas y preguntarnos si las estamos viendo efectivamente o si simplemente estamos viendo los pensamientos que tenemos acerca de ellas. En ocasiones nuestros pensamientos actúan como unas gafas que nos evidencian un mundo irreal, ilusorio, como si de

un sueño se tratara. Cuando las tenemos puestas, observamos hijos irreales, un marido irreal, una esposa irreal, un trabajo irreal, socios irreales, amigos irreales. Sin darnos cuenta, lo coloreamos todo, lo estamos manipulando.

Inclusive la falta de atención disminuye el desempeño, afecta el bienestar psicológico, impide conectar con las personas causando relaciones superficiales, sin percatarse de la profundidad y riqueza, de la oportunidad de crecimiento y transformación, pues se vive como en un sueño caracterizado por el actuar automático y la inconsciencia, dificultando a los seres humanos darse cuenta que la vida sólo tiene lugar en el momento presente.

La mente tiene la costumbre de huir del momento presente. Cuando nos fijamos en lo que está imaginando nuestra mente suele ocurrir que rápidamente volvemos a caer en la inconsciencia, volvemos a actuar con el modo de piloto automático y nos desconectamos de lo que estamos realizando. Estos espacios de consciencia los suele provocar el torbellino de insatisfacción que emerge con relación a algo que estamos viendo o sintiendo en un momento determinado y que no nos agrada; a partir de ese ciclón surge el anhelo de que algo sea distinto, de que las cosas cambien.

Teniendo en cuenta lo expuesto resulta muy útil contar con un soporte en el que centrarse, un ancla que nos mantenga atados en el momento presente y que nos impulse a regresar cuando la mente empiece a divagar. Investigaciones realizadas demuestran que la respiración es un soporte importante, ya que es la corriente que conecta cuerpo y mente.

La inconsciencia y el actuar automático frecuente son extremadamente perseverantes. Son tan vehementes y están tan fuera del ámbito de la consciencia que es preciso que se tenga un compromiso interior y que se realice un cierto estilo de trabajo para lograr continuar con los intentos de percibir los momentos de forma lúcida.

A nivel nacional también se observa esta realidad, pues en más de 20 años de práctica profesional como docente y tutora en diferentes partes del país, la investigadora ha podido apreciar que los estudiantes en diferentes niveles educativos, muestran altos índices de inconciencia y que generalmente actúan en piloto automático, atrapados en pensamientos rumiativos y en emociones no controladas, reflejándose en baja autoestima, conductas impulsivas, estrés, ansiedad hasta depresión.

Esta problemática se repite también en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, cuyo principal motivo de atención en asesoría individual dentro del área de Tutoría, son problemas emocionales, relacionadas a su historia vivida en la niñez o adolescencia, recreados obviamente por sus pensamientos rumiativos, en contexto antes descrito y que terminan distrayéndolos muchas veces de sus verdaderas metas, faltando a clases o a sus evaluaciones, desertando de los estudios, teniendo relaciones conflictivas, poco saludables con sus compañeros de estudio, docentes, familia o pareja., llegando a manifestar signos de estrés, ansiedad, depresión y otros que afectan su salud mental, por ello en esa universidad por necesidad se ha establecido espacios de amortiguación como son los talleres de control de impulsos, control de emociones, autoestima, talleres de concentración, relajación y otros, organizados por el consultorio psicológico y la oficina de tutoría de esa casa de estudios.

Por otro lado, la era digital viene impactando en estudiantes de pregrado de la institución superior tomada como centro para este trabajo de investigación, donde fácilmente se puede observar como los estudiantes cargan consigo su principal elemento distractor de su atención, el celular, el cual consultan a cada instante inclusive en plena hora de clases, más aún fuera de las aulas, reconocen de manera directa que se distraen con facilidad usando el Facebook, WhatsApp y otras redes sociales, cayendo en la procrastinación de sus tareas y metas principales, allí también se vive la era de las mentes dispersas, realidad que he podido percibir observando directamente, analizando sus resultados en la plataforma virtual y escuchando a mis estudiantes durante las sesiones individuales de tutoría.

Succar (2014) revela en su tesis titulada Mindfulness y calidad del sueño aplicada a estudiantes en una universidad privada de Lima Metropolitana, revela

que la media del nivel de atención plena es 120.09 con una desviación estándar de 14.62, lo cual significa que estos estudiantes tendrían un nivel medio de atención plena.

Frente a toda esta problemática se requiere plantear propuestas que ayuden a desarrollar la atención plena a niveles más altos, para de esta manera alcanzar las metas establecidas y el disfrute de ellas, así mismo mejorar el nivel de salud mental, disminuyendo con ello los niveles de estrés, ansiedad, depresión, agresividad y otros al aprender a manejar sus pensamientos rumiativos y el actuar en piloto automático, entre otros.

1.2. Trabajos previos

A nivel mundial se han realizado diversas investigaciones relacionadas a esta investigación, entre las que se destacan:

Alonso (2017) en su investigación *Mindfulness y duelo: cómo la serenidad mindful y la compasión contribuyen al bienestar tras la pérdida*. Este estudio se trazó como objetivo: elaborar un programa aplicado a para personas en duelo basado en el modelo mindfulness y, tras ponerlo a prueba en una muestra de dolientes, aportar evidencia sobre su eficacia y utilidad clínica. Es una investigación cuasi experimental, con pre y pos test, aplicada a una muestra de 28 personas, siendo la media de edad de los dolientes de 43 años. Una de las variables medidas fue la capacidad de atención plena; encontrando como resultado respecto a esta variable que en el pre-post existen diferencias significativas a favor del pos test en cada una de las dimensiones del FFMQ y también en el MAAS. Con un nivel de significación de .05, la prueba t de muestras relacionadas fue estadísticamente diferente en el postest en cada una de las subdimensiones de la capacidad de atención plena, mientras que en el grupo control no hubo diferencias significativas para esta la capacidad de atención plena. En la capacidad de atención plena medida con el MAAS los resultados del postest son más altos que en el pretest con una $t(21) = -4,18, p = .01$. El tamaño del efecto d fue de 1,82 indicando un efecto

alto. El grupo de dolientes mostró una puntuación significativamente mayor en esta variable tras recibir el tratamiento ($58,90 \pm 3,52$) con respecto al inicio de la misma ($42,50 \pm 3,41$).

Este estudio está relacionado con la presente investigación, en cuanto tiene similitud con el diseño y la aplicación de un programa Mindfulness aunque enfocado a otra variable y es coincidente también con uno de los instrumentos utilizado para medir la atención plena en España, Universidad de Valencia.

Araya (2016) en su tesis doctoral titulada: *Medida, efectos y significados asociados a un entrenamiento basado en Mindfulness y auto-compasión, en mujeres con síntomas de ansiedad que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial*, planteó el objetivo : explorar los efectos que tuvo un entrenamiento en mindfulness y autocompasión en mujeres con síntomas de ansiedad, que viven en un contexto de vulnerabilidad psicosocial, con este fin se implementó, en el consultorio de Salud Mental-COSAM de Pudahuel, un taller de mindfulness y autocompasión, donde participaron 22 mujeres de entre 18 y 76 años, con síntomas de ansiedad.

El estudio fue mixto (cuantitativo y cualitativo) determinándose los efectos del taller mindfulness, autocompasión, sobre la reducción de síntomas (ansiedad, depresión, estrés y afectos negativos), como en el incremento en los indicadores de bienestar (bienestar psicológico, felicidad subjetiva y afectos positivos). Las variables fueron medidas antes, después y a los 6 meses de concluida la intervención, comparándose los resultados con 2 grupos de control (grupo de control de psicoterapia y grupo control en espera).

Así mismo se realizó un estudio cualitativo para observar cómo el entrenamiento influyó en el modo en que las participantes del taller se relacionaban consigo mismas, para lo cual se realizaron 37 entrevistas en profundidad semi-estructuradas y 1 grupo focal, recién concluido el taller, como luego de 6 meses de terminado este.

Los resultados cualitativo y cuantitativo mostraron concordancia. También se observó un incremento significativo en los niveles de atención plena y autocompasión en las participantes del taller a diferencia de las participantes de los grupos de control, se registró una disminución significativa en los niveles de depresión, ansiedad, estrés y afectos negativos, y un incremento en los niveles de bienestar psicológico, felicidad subjetiva y afectos positivos en las participantes del grupo de intervención entre antes y después de realizar el entrenamiento. Por el otro lado, los resultados cualitativos dieron luces sobre lo importante que fue establecer una percepción y un modo más amable de relacionarse consigo mismas en el cambio, lo cual contribuyó a vivir de un modo más conectado con ellas mismas, con los otros y en la vida cotidiana, además de ser una estrategia aplicada y valorada para asumir los momentos de dificultad.

Este es uno de los primeros estudios de aplicación de mindfulness en América Latina, aunque según la descripción de la investigación sólo se aplicó en 1 de las 8 sesiones del programa.

Lawrence, Ramos, Recondo, & Pelegrina (2016) en su artículo científico, *Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado*, dan a conocer la influencia del programa de formación PINEP en el que se reúne la práctica de mindfulness sobre el desarrollo de la inteligencia emocional en un grupo experimental de 90 docentes, en comparación con el grupo control con características semejantes.

En sus resultados se probó que practicar la atención mejora significativamente los niveles de Inteligencia Emocional a favor del grupo experimental. La investigación se realizó en dos instituciones de formación del profesorado en Málaga, por un período de nueve semanas. Este estudio también corrobora los éxitos del Mindfulness, pero es necesario que se deba probar en un contexto diferente como es la realidad peruana.

Martín (2015). Tesis doctoral: *Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness*, sus objetivos fueron conocer el perfil

socioemocional de las personas beneficiadas por un programa de intervención Mindfulness y analizar la relación existente entre las variables socio afectivas y cognitivo-emocionales, atención plena y bienestar subjetivo.

Fue un estudio cuasi- experimental. Para ello se aplicó el programa Mindfulness-ProAp diseñado expresamente para este estudio. Se aplicó en una muestra de 130 alumnos y alumnas universitarios que obtuvieron parámetros de normalidad estandarizada. Los resultados del primer objetivo confirman que se puede identificar el perfil socioemocional de quienes obtendrán más ventaja de un programa Mindfulness. En cuanto al segundo objetivo, se constató que quienes practican habitualmente Mindfulness desarrollan un mayor índice de bienestar subjetivo. Esto demuestra que las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales correlacionan con la atención plena y el bienestar subjetivo.

Solé (2015). Tesis doctoral titulada “*Corrección del estrés emocional a través del Mindfulness: aplicaciones en la lesión deportiva.*” Que tuvo como objetivo realizar un análisis exhaustivo sobre la situación actual de la investigación de la lesión deportiva en el área de la psicología del deporte, las aplicaciones actuales del mindfulness en psicología del deporte y plantear líneas futuras tanto teóricas como prácticas para la aplicación de este concepto en el complejo campo de la prevención y rehabilitación de la lesión en el deportista.

Fue un estudio de caso único, los resultados se recogieron con el cuestionario POMS, sensible para recoger los cambios de estado emocional del deportista. Se observó una mejora progresiva a lo largo de la intervención, excepto en 2 sesiones, donde hubo una serie de factores estresantes en el entorno del jugador que consideramos influyeron en los registros de aquel día, sin embargo, se puede ver una clara mejora de todos los valores (buen momento de rendimiento). Los resultados fueron positivos en esta investigación y esto respalda que mindfulness tiene resultados certeros en psicología del deporte, así como en otros campos de aplicación.

Martín (2014). Tesis doctoral titulada “Efectividad de un programa educativo en Conciencia Plena (Mindfulness) para reducir el Burnout y mejorar la Empatía, en profesionales de Atención Primaria. El objetivo fue conocer la efectividad de un programa educativo en conciencia plena para profesionales de Atención Primaria, orientado a la reducción de burnout y de la alteración emocional y al aumento de la empatía y de la conciencia plena. El programa comprende dos partes una fase intensiva y otra de mantenimiento. La muestra estuvo integrada por 68 profesionales de Atención Primaria y se dividió en dos grupos: 43 sujetos en el grupo experimental y 25 en el grupo control. Sus resultados evidencian que en el grupo experimental hubo diferencias: La puntuación de Burnout disminuyó 6.0 puntos ($P < 0.01$), lo cual representa un cambio moderado (RME:0.43).

La puntuación de la Alteración emocional, disminuyó 6.5 puntos ($P < 0.001$), un cambio moderado (RME:0.62). La puntuación de Empatía, aumentó 3.5 puntos ($P > 0.05$) un cambio pequeño (RME:0.31). La puntuación en conciencia plena aumentó 12.0 puntos ($P < 0.001$) un cambio moderado (RME:0.65). Las diferencias entre los cambios obtenidos en el grupo experimental y control fueron significativas en todas las variables (empatía y burn out $P < 0.05$, alteración emocional y mindfulness $P < 0.01$). Los participantes valoraron la intervención de forma muy positiva y atribuyeron cambios trascendentes en su auto-cuidado y profesionalismo.

En conclusión, el programa psico-educativo basado en Mindfulness permitió aumentar la Conciencia plena y reducir la Empatía el Burnout y la Alteración emocional, en profesionales de atención primaria, además, se observó mejoras en el auto-cuidado y un mayor profesionalismo en estos profesionales. Este estudio es un antecedente relevante por estar relacionado con la variable de este trabajo de investigación.

A nivel nacional se encontraron los siguientes estudios:

Meneses (2017), con la tesis: *Ansia por la comida y mindfulness en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana*, se planteó el objetivo de analizar las relaciones de los factores del mindfulness con el ansia por comer y sus distintas

manifestaciones, en una muestra de 405 estudiantes universitarios, 51,6% hombres y 48,4% mujeres, de 16 a 22 años de edad ($M=18.03$, $D.E=1.20$). Se realizaron análisis de correlación de Spearman y comparación de medianas. Se obtuvieron los siguientes resultados, que a mayores niveles en ciertas facetas del mindfulness había menores índices de ansia por la comida. Además, se hallaron relaciones inesperadas y ausencia de relaciones entre ciertas facetas del mindfulness y el ansia por la comida. De igual manera, se encontraron diferencias en el ansia por la comida y relación con el mindfulness según el sexo de los participantes.

En conclusión, los hallazgos presentados sugieren que programas basados en el mindfulness podrían beneficiar a aquellos individuos que suelen alimentarse bajo un estado de ansia.

De La Puente y Pérez (2017) en su Tesis. *Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness en la Reducción de Estrés Percibido y Depresión en Pacientes con Cáncer de Mama*. El presente estudio tuvo como objetivo; comprobar la efectividad de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness, en la disminución del estrés percibido y la depresión. Esta investigación fue de tipo experimental, Participaron 26 mujeres diagnosticadas con cáncer de mama; dichas pacientes se encontraron en el Hospital Nacional Carlos Seguí Escobedo y el Instituto Regional de enfermedades neoplásicas del Sur Arequipa, las cuales oscilan entre los 37 a 73 años.

Los instrumentos utilizados fueron: un Cuestionario de Estrés Percibido (2006), el Inventario de Depresión de Beck-II (1996) y adicionalmente se utilizó una ficha de datos con la cual se recogió información básica de dichas pacientes. Se llegó a la conclusión que el programa de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness, redujo los niveles de estrés percibido y depresión a un nivel significativo. Este estudio respalda a la presente investigación en cual usa prácticas de mindfulness en su intervención.

Garavito (2017) En su tesis: *Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*; tuvo como objetivo analizar la relación entre el constructo de Mindfulness en relación a cada facetas que lo componen, con el de ansiedad, tanto rasgo como estado, se evaluó a una muestra de 102 estudiantes universitarios, cuyas edades oscilaron entre 16 y 21 años ($M = 18.05$, $DE = 1.323$). Para ello, se usó el Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness y el Idare.

Se obtuvo como resultado correlaciones inversas entre el puntaje total de Mindfulness y la ansiedad, tanto rasgo como estado. En cuanto a la relación entre las facetas específicas del Mindfulness con la ansiedad tanto rasgo como estado, se determinó una relación inversa y significativa con todas las facetas, a excepción de la faceta Observar.

Se pudo notar que las relaciones fueron más fuertes con la ansiedad rasgo que con la ansiedad estado, y que las facetas más relevantes, en este estudio al menos, parecen ser Actuar con Conciencia y Ausencia de Juicio.

Alfaro (2016), realizó la investigación: *Mindfulness, Flow y Rendimiento Académico en estudiantes universitarios*, cuyo objetivo fue examinar la relación entre mindfulness, flow y rendimiento académico en una muestra de estudiantes de 17 a 31 años ($N=156$), de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Para la medición de dichos constructos se utilizaron las siguientes escalas: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan, 2003) y Flow State Scale (FSS, Jackson & Marsh, 1996). Se obtuvo como resultado que el rendimiento académico se relacionaba de manera directa y significativa con el mindfulness ($r=.27$, $p < .01$, $\beta = .29$, $p < .001$) y con el flow ($r=.40$, $p < .01$; $\beta = .42$, $p < .001$). Asimismo, el mindfulness y el flow tuvieron una relación directa y significativa ($r=.36$, $p < .01$, $\beta = .38$, $p < .001$).

Succar (2014) con la tesis: *Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*, buscó analizar la relación entre

el mindfulness y la calidad del sueño en 123 estudiantes universitarios, 35% hombres y 65% mujeres, de 17 a 21 años de edad ($M=18.32$ años, $DE=1.07$). Se llevó a cabo mediante el análisis de correlación de Pearson y comparaciones de medias y medianas. Los hallazgos revelaron que un mayor nivel de mindfulness se relaciona con una mejor calidad de sueño.

Asimismo, una mejor calidad de sueño se vincula con una mayor capacidad para actuar con conciencia, para no juzgar y para describir las experiencias internas. No obstante, no se encontró una relación con las facetas observar y ausencia de reactividad. Además, las comparaciones entre los estudiantes con una buena y con una mala calidad del sueño coincidieron con los datos reportados, a excepción de la faceta Observar, la cual exhibe un puntaje mayor en aquellos con una mala calidad del sueño. Por último, no se hallaron diferencias entre hombres y mujeres. Los resultados mostrados sugieren que el desarrollo de programas basados en mindfulness podrían ser beneficiosos para tratar o prevenir los problemas de sueño en los universitarios.

Este estudio es relevante ya que se sugiere la aplicación de programas en base a Mindfulness para mejorar la atención plena y con ello uno de sus beneficios como es los problemas de sueño en estudiantes universitarios, muestra semejante en la que se focaliza esta investigación.

Loret De Mola (2009), en su tesis "Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores" cuyo objetivo fue analizar la confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores adultos con educación superior de Lima metropolitana.

Este fue un estudio descriptivo usando una muestra de 55 meditadores y 55 no meditadores, demográficamente similares, entre 20 y 60 años, adultos con educación superior.

Se concluyó que la prueba y sus factores mostraron una elevada consistencia interna y todos los ítems lograron discriminar entre bajos y altos

puntajes, lo que certificó la confiabilidad de la prueba. La validez de constructo fue probada al encontrar diferencias grupales significativas consistentes con la teoría, los meditadores puntuando más alto que los no meditadores en el puntaje total y en tres de los cinco factores de la prueba: Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad.

Este estudio contribuye como antecedente importante ya que se utilizó una adaptación del mismo instrumento de medición de la atención plena (FFMQ).

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Definición de Mindfulness.

En esta **investigación** se asume la definición operativa más usada en las investigaciones “Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente”(Kabat-Zinn, 2013, p. 8). Además, resalta que Mindfulness es un acto de amor...con la vida, con la realidad, con la imaginación, con la belleza de nuestro ser, con nuestro corazón, con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo.

Sin embargo, es importante citar que para Siegel (2013) mindfulness consiste en despertar de la vida en piloto automático siendo sensible a la novedad en las experiencias cotidianas, permite despertar y reflexionar sobre la mente para tomar decisiones, facilitando el cambio.

Para Simon (2011) Mindfulness es atención plena y conciencia plena, él reserva la palabra mindfulness para hacer referencia a contenidos de investigación y en contextos de la vida cotidiana y de la práctica le da la connotación de meditación (p 26). En el 2013 el mismo autor manifiesta que al practicar mindfulness se calma la mente y se puede ver con claridad (p. 29).

Por otro lado Germer (2005) manifiesta que mindfulness se usa para describir tres cosas: un constructo teórico, una práctica para desarrollar mindfulness, como la meditación y un proceso psicológico de estar concientes.

1.3.2. Mindfulness y Neurociencia.

Simon (2011) considera que la práctica de Mindfulness confluye con un ámbito de la ciencia occidental en que se ha logrado cierto grado de madurez; se trata de la neurociencia, en específico la neurociencia cognitiva y neurociencia afectiva, gracias al uso de neuroimágenes y el procesamiento computarizado de las señales electroencefalográficas, permiten las mejores condiciones para abordar los correlatos neurobiológicos de los pensamientos y de las emociones con un nivel de exactitud en el tiempo y en el espacio, lo que hace 20 o 30 años antes era imposible.

Con estos avances por primera vez en la historia se puede conocer la interacción entre la mente y el cerebro, es así como ha descubierto lo que ocurre en el cerebro al practicar mindfulness.

En este ámbito Kabat-Zinn afirma según los resultados de sus investigaciones que la práctica de la atención plena impacta positivamente en la manera en que el cerebro procesa las emociones en experiencias de estrés el cual está asociado, propiciando la activación desde el lado derecho hacia el lado izquierdo en ciertas regiones de la corteza prefrontal, lo que significa un mayor equilibrio emocional induciendo consecuentes cambios positivos en el sistema inmunitario (2013, p 19)

Diversos estudios confirman que en las personas que practican mindfulness existe mayor activación de las redes de la corteza cerebral que están involucradas en la experiencia directa del momento presente respecto a las que no practican.

La práctica de la atención plena también determina modificaciones en la estructura cerebral, engrosando regiones como el hipocampo (aprendizaje y memoria), adelgaza otras como la amígdala derecha (parte del sistema límbico que controla las reacciones provocadas por el miedo como las amenazas y la frustración de los deseos (Kabat-Zinn, 2013, p 20.).

1.3.3. Neurobiología Interpersonal.

En íntima relación con la neurociencia, se ubica el área interdisciplinaria que Siegel (2001) ha denominado Neurobiología Interpersonal (IPNB), que estudia la forma en que las relaciones interpersonales impactan al desarrollo cerebral.

A pesar que las interacciones interpersonales puedan en un principio parecer algo muy distante del mindfulness, Simón (2007) sustenta la profunda relación que existe entre ambos, relación que ocurre precisamente mediante el conocimiento de la actividad de ciertos circuitos cerebrales (p.6).

En este proceso la información entrante o primaria ha sido organizada por Siegel (2007) en ocho sentidos o corrientes de información sensorial, que sirve sobre todo a la hora de esquematizarnos mentalmente la información que se usa al practicar la atención plena. Los ocho son: cinco órganos de los sentidos típicos, la interocepción (incluyendo las sensaciones viscerales y propioceptivas), la comprensión de la mente (de la propia y de la ajena; mindsight, teoría de la mente) y, por último, el octavo sentido, nuestro sentido relacional, que nos reporta sobre la presencia de resonancia o disonancia en las relaciones interpersonales y nos concede sentirnos sentidos por los otros.

Simón (2011, pp. 7-28), plantea algunos de los efectos de mindfulness sobre los procesos perceptivos (apertura a la novedad), el estilo afectivo (afecto positivo y aproximación), la inmunidad (incremento) y la empatía (facilitación). Los resultados neurobiológicos muestran que la práctica de mindfulness activa y fortalece diversas zonas cerebrales (especialmente la corteza prefrontal) responsables de los procesos integradores más específicamente humanos, propiciando cambios morfológicos que permanecen en la corteza cerebral y en los hábitos mentales.

1.3.4. Cerebro y Mindfulness.

Las investigaciones muestran, cambios producidos en la experiencia interior como en la conducta externa a consecuencia de la práctica del Mindfulness. Diferentes estudios recientes exponen los efectos de la práctica formal del Mindfulness en la función y estructura cerebrales. Anteriormente, se sostenía que las transformaciones radicales del cerebro sólo tenían lugar en la infancia, por lo que la plasticidad del cerebro en la edad adulta era prácticamente imposible.

Por el contrario, Begley (2006, referido por Siegel, 2007) en su investigación mostró que: “la transformación del cerebro se produce a lo largo de toda la vida – en violinistas y taxistas se aprecian cambios en las áreas del cerebro que utilizan a diario: la corteza somato sensorial y el hipocampo, respectivamente” (p. 144).

De igual manera, la investigación en meditación ha mostrado un mayor grosor cortical del cerebro relacionada con la experiencia meditativa (Lazar, Kerr, Wasserman, Greve, Treadwat, et al., 2005, referido por Siegel, 2007) y el incremento de la concentración de materia gris del hipocampo izquierdo (Hölzel, Carmody, Gard, Congleton, Vangel, Yerramsetti, et al., 2011, citado por Simón, 2011).

Davidson (2012) de la Universidad de Wisconsin, manifiesta cómo Mindfulness activa el cerebro y se relaciona con la experiencia mental y con los estados corporales.

Por otro lado, Siegel (2007) detalla las funciones involucradas al practicar mindfulness: las zonas del tronco encefálico (ritmo cardíaco, respiración, estados de alerta somnolencia, etc.), el área límbica (apego, memoria y afecto; sensaciones y emociones internas; y el hipotálamo conecta con la regulación hormonal, el sistema inmunitario y con la conexión endocrina entre cerebro y cuerpo) y las zonas pre-frontales de la corteza (regulación corporal, comunicación sintónica, flexibilidad de respuesta, activación de los circuitos de resonancia, regulación del miedo, desarrollo de la intuición y de la moralidad, etc.).

1.3.5. Efectos del mindfulness sobre la impulsividad

El control de la atención tiene un papel importante, la mayoría de los ejercicios mindfulness consisten en enfocar la atención en algún objeto, ya sea interno (pensamientos) o externo (sensación de la respiración, sonidos) mientras la persona aprende a monitorizar dónde está su foco de atención momento a momento.

Stanford y cols. (2009) consideran la impulsividad como la predisposición a actuar rápidamente en respuesta a estímulos internos o externos, sin planificación y sin contemplar las posibles consecuencias negativas que puede acarrear dicha conducta. Desde esta perspectiva la impulsividad estaría en clara oposición a la tendencia a actuar de forma consciente (o mindful).

De ante mano, en un estudio donde se evaluó la capacidad predictiva del mindfulness y la impulsividad (evaluada de una forma multifactorial) sobre distintos aspectos relacionados con el abuso de alcohol, se obtuvo que el mindfulness y la impulsividad, actuaban casi como elementos recíprocos (Murphy & MacKillop, 2012).

La práctica de mindfulness disminuiría la tendencia a actuar impulsivamente, reduciendo la tendencia a responder de forma automática (o impulsiva) a estímulos internos y/o externos (Lattimore, Fisher & Malinowsky, 2011). Existe evidencia que muestra que el entrenamiento en mindfulness incrementaría la flexibilidad cognitiva y conductual permitiendo reducir la tendencia a responder de manera automática e impulsiva (Moore & Malinowski, 2009; Ortner, Kilner & Zelazo., 2007), facilitando una actitud más descentrada (i.e. de defusión o decentering, Fresco et al., 2007) respecto a las experiencias subjetivas y permitiendo así la contemplación de un número mayor de elecciones posibles (respondiendo a cambio de reaccionando, (Kabat-Zinn, 1990).

1.3.6. Técnicas formales e informales

El Mindfulness se cimienta en prácticas formales e informales de meditación, y en ejercicios no basados en la meditación. El Mindfulness formal –más conocido como meditación–, consiste en reservar tiempo cada día para meditar: implica una introspección intensa. Hay muchos tipos de meditación; la mayoría escoge un objeto de atención (respiración, sensaciones corporales, etc.); y cada vez que la mente intente divagar, la atención se vuelve hacia el objeto.

En ese punto, se practica la plena conciencia dirigiendo la mente a cualquier cosa que empiece a predominar (generalmente centrarse en cómo es, experimentar el acontecimiento en el cuerpo: las sensaciones físicas o experiencias emocionales tal y como se experimentan).

Por su parte, el Mindfulness informal, consiste en la aplicación de la atención a cualquier aspecto de la vida cotidiana. Cualquier actividad puede acabar convirtiéndose en un objeto de la práctica informal del Mindfulness: comer, pasear, etc. Thich Nhat Hanh (2000) plantea diversas técnicas informales para entrenar la conciencia plena, para hacer frente a la tendencia a la multitarea o a hacer cosas mecánicamente; por ejemplo, cuando lavamos los platos, tratar de reparar en la sensación de agua y jabón en las manos, el brillo de los platos una vez limpios.

1.3.7. Actitudes para practicar mindfulness.

Bishop y cols. (2004) resaltan como actitudes: la curiosidad, la apertura y la aceptación.

Kabat-Zinn (2003) plantea que para practicar la atención plena se requiere: no juzgar, aceptación, mente de principiante, no esforzarse, paciencia, soltar o practicar el desapego, confianza y constancia. Estas recomendaciones son las que adoptaron en esta investigación.

Siegel (2007) menciona que la actitud correcta para practicar mindfulness requiere de cuatro aspectos: curiosidad, apertura, aceptación y amor. (Citado por Simón 2011, p. 8)

1.3.8. Dimensiones de la atención plena: Según Baer et al.,(2008). Las dimensiones de la atención plena son cinco, descritas de la siguiente manera:

Observación, Esta dimensión incluye observar, notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores.

Descripción, se refiere a nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas.

Actuar con Conciencia, envuelve el focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento; y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico (comúnmente conocido como “piloto automático”), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que uno está participando .

Ausencia de Juicio, incluye tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas.

Ausencia de Reactividad ante las experiencias, se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos.

1.4. Formulación del problema

Frente a la problemática planteada anteriormente surge la interrogante:

¿La Aplicación del programa Mindfulness mejora la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017?

1.4.1. Problemas secundarios:

- ¿La aplicación del programa Mindfulness mejora la observación en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017?
- ¿La aplicación del programa Mindfulness mejora la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017?
- ¿La aplicación del programa Mindfulness mejora el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017?
- ¿La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017?

- ¿La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017?

1.5. Justificación del estudio

1.5.1. Legal:

Esta investigación se respalda en la Constitución política del Perú de 1993 y la ley general de educación 28044, en el artículo 2º, que indica el concepto de educación; es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad.

En el artículo 9º de los fines de la educación peruana que menciona : formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual artística, cultural , afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y su integración adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en armonía con su entorno , así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo, para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento.

1.5.2. Pedagógica:

Desde el punto de vista pedagógico la aplicación del programa mindfulness contribuye en la formación integral del estudiante, ayudándolo a mejorar su atención plena y evitar las consecuencias negativas tanto académicas como psicológicas, permitiendo el crecimiento personal, lo que será relevante debido al perfil que debe tener para ejercer la profesión de psicólogo.

1.5.3. Epistemológica.

En este estudio se cumplirá con los pasos del método científico, aplicando el rigor que exige la epistemología para generar un importante aporte en el campo aplicativo con la validación de un programa mindfulness en una práctica que cada día cobra mayor importancia en la psicología y para medir su resultados se validará el instrumento de medición utilizando indicadores estadísticos.

Teniendo en cuenta a Neff y Germer (2013) una de las limitantes de los estudios desarrollados actualmente en esta área, es que se ha realizado investigaciones con personas norteamericanas o europeas, de nivel socioeconómico y educacional medio-alto o alto, con interés en la meditación antes de la intervención y además en poblaciones no clínicas.

Por otro lado, Davidson y Kaszniak (2015) manifiestan que en la investigación en mindfulness, a pesar de los relevantes avances, aún es necesario aclarar cómo la práctica de mindfulness influye en diferentes contextos culturales. Ambos sustentos hacen imprescindible ampliar las investigaciones de mindfulness a otro tipo de poblaciones.

En el ámbito peruano, es particularmente importante diseñar, implementar y evaluar la aplicación de un programa mindfulness para mejorar la atención plena, teniendo en consideración primero, la evidencia empírica que existe hasta el momento, y por otro lado, la realidad sociocultural peruana y sus necesidades en el campo de prevención de la salud mental y en el ámbito educativo.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis General

La Aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

1.6.2. Hipótesis específicas:

- La aplicación del programa Mindfulness mejora la observación plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.
- La aplicación del programa Mindfulness mejora la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.
- La aplicación del programa Mindfulness mejora el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.
- La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.
- La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo General:

Aplicar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

1.7.2. Objetivos Específicos:

- Aplicar el programa Mindfulness para mejorar la observación plena en

estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

- Aplicar el programa Mindfulness para mejorar la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.
- Aplicar el programa Mindfulness para mejorar el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.
 - Aplicar el programa Mindfulness para favorecer la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.
 - Aplicar el programa Mindfulness para favorecer la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

II. Método

El método que se empleó es el Hipotético – deductivo, enfoque cuantitativo, paradigma positivista, este método permitirá probar las hipótesis, mediante un diseño estructurado, así mismo busca la objetividad y mide la variable del objeto de estudio.

Rosales plantea que tras la aplicación de los métodos deductivos o inductivos surge el método hipotético, a través de un proceso se formula una hipótesis de la que posteriormente se derivarán unos supuestos e implicaciones a través de cuyo contraste con la realidad, se centrará en verificar la hipótesis de investigación (1988, citado por Quispe, 2011, p. 203).

2.1 Diseño de investigación.

En este estudio se usó el diseño cuasi-experimental, según Kerlinger y Lee en que se aplicó una comparación entre dos grupos, con pretest – posttest, considerando un grupo experimental y un grupo control.

GE O₁.....O₃

GC O₂..... **X**..... O₄

Donde:

GE → Grupo experimental.

GC → Grupo control.

O₁ → Observación inicial al grupo experimental.

O₂ → Observación inicial al grupo control.

O₃ → Observación final al grupo experimental.

O₄ → Observación final al grupo control.

X → Tratamiento (Aplicación del programa Mindfulness)

2.2 Variables, operacionalización

Variable 1: Programa Mindfulness

Conjunto de actividades que tanto en secuencia o simultáneas son ejecutadas por un equipo de individuos a fin de desarrollar la habilidad de prestar atención de una manera intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar.

Este conjunto de actividades está organizado en 8 semanas de sesiones cada una de 2 horas (ver anexo).

Variable 2: Atención plena

Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente (Kabat-Zinn, 2013, p. 8)

Tabla 1:

Operacionalización de la variable: Atención plena.

Dimensiones	Indicadores	Items	Escala	Niveles o rangos
Observación	<ul style="list-style-type: none"> • Presta atención a sensaciones corporales, cogniciones y emociones • Presta atención a los sonidos • Percibe olores y aromas. • Atiende elementos visuales. • Describe con palabras los sentimientos. 	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36.		Calificación general 40 - 93 Bajo 94-146 Medio 147 - 200 Alto
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • Describe con palabras creencias, opiniones, sensaciones y expectativas • Describe sentimientos. • Focaliza la atención conscientemente en cada actividad. 	2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37.	1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = A menudo 5 = Siempre	
Actuar con Conciencia	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza deberes o tareas consciente de lo que hace. • Toma posición no evaluativa frente a emociones del momento presente. • Acepta sus pensamientos sin juzgar ni intentar cambiarlos o escaparse de ellas. 	5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38		
Ausencia de Juicio	<ul style="list-style-type: none"> • Percibe sentimientos y emociones sin dejarse atrapar por ellos. • Permite que sus pensamientos o imágenes aflitivas fluyan sin reaccionar. 	3, 10, 14, 17, 25, 30,35 y 39		
Ausencia de Reactividad		4, 9, 19, 21, 24, 29, 33 y 40.		

Nota: Adaptada de Baer et al, 2008; en su versión traducida al español.

2.3 Población y muestra

2.3.1. Población

La población para este estudio estuvo integrada por los 480 estudiantes varones y mujeres que cursan del sexto ciclo en adelante, matriculados en pregrado en el año 2017, de la escuela de Psicología de una universidad de Lima.

2.3.2. Muestra

La muestra elegida fue no probabilística, intencional constituida por 40 estudiantes de la escuela de psicología elegidos con los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes varones y mujeres matriculados en el año 2017.
- Cursan a partir del VI ciclo de estudios en adelante.
- Han firmado el documento de consentimiento informado.
- No están recibiendo terapia psicológica o tratamiento psiquiátrico.

Tabla 2:

Distribución de la muestra de estudio.

Grupo	Cantidad de estudiantes
Grupo Control	20
Grupo experimental	20

Método de control de variables extrañas o intervinientes

Se conformaron grupos homogéneos lo cual se demuestra con el estudio estadístico.

Tabla 3:

Comparación de medias del pre-test Grupo Experimental y control.

	Grupos	N	Media
OBSERVACIÓN	GE PRETEST	20	21,90
	GC PRETEST	20	22,00
DESCRIPCIÓN	GE PRETEST	20	22,95
	GC PRETEST	20	23,05
ACTUAR CON CONCIENCIA	GE PRETEST	20	17,05
	GC PRETEST	20	16,95
AUSENCIA DE JUICIO	GE PRETEST	20	19,85
	GC PRETEST	20	20,10
AUSENCIA DE REACTIVIDAD	GE PRETEST	20	22,80
	GC PRETEST	20	22,95

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1. Técnica:

En este estudio se usó la técnica de la encuesta para medir la atención plena a través de un cuestionario de atención plena el mismo que fue aplicado a ambos grupos, antes y después de la aplicación del programa Mindfulness.

2.4.2. Instrumento de recolección de datos:

El instrumento utilizado fue el cuestionario que mide la atención plena como rasgo, este es un auto reporte adaptado y validado a partir de la versión traducida al español del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008). (Véase anexo).

2.4.2.1. Ficha técnica del instrumento:

Nombre : Cuestionario de atención plena.
 Autor : Baer et al, 2008; versión traducida al español.
 Adaptada : Arrasco, N.

Objetivo	: Identificar el nivel de atención plena.
Forma de aplicación	: Individual, colectiva.
Duración	: 15 minutos.
Sujetos de aplicación	: 18 a 40 años.
Población objetivo	: 40 estudiantes de pre-grado, de una universidad de Lima.

Descripción: El cuestionario consta de 40 ítems, distribuido en 05 dimensiones, cada una con 08 ítems.

Puntuación: Cada dimensión se califica de 8 a 40 puntos haciendo una puntuación global mínima de 40 puntos y máxima de 200 puntos.

Escala de calificación: Las alternativas se puntúan en la escala del 1 a 5.

Para la calificación se debe tener en cuenta invertir la puntuación para las preguntas 12, 16, 22, 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38,3, 10, 14, 17, 25, 30,35,39 y 40.

Se usará la escala tipo Likert con un rango de:

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = Algunas veces
- 4 = A menudo
- 5 = siempre

Dimensiones e ítems:

Observación: Conformado por los ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36. Incluye observar, notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores.

Descripción: Conformado por los ítems 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37. Se refiere a nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas.

Actuar con Conciencia: Conformado por los ítems 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38. Incluye el focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento; y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico (comúnmente llamado “piloto automático”), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que uno está participando (Baer et al., 2008).

Ausencia de Juicio: Conformado por los ítems 3, 10, 14, 17, 25, 30,35 y 39. Incluye tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas (Baer et al., 2004 y Baer et al.,2008).

Ausencia de Reactividad: Ante las experiencias internas. Conformado por los ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33 y 40. Se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos

2.4.3. Validez y confiabilidad del Cuestionario de Atención plena:

Validez:

Validez de contenido mediante Juicio de expertos

El instrumento fue sometido a la evaluación de tres expertos; doctores en psicología siendo los resultados:

Tabla 4 :

Resultados del Juicio de Expertos

	Suficiencia	Aplicabilidad
Dr. Hernán Cordero A.	Hay suficiencia	Aplicable
Dr. Rodolfo Talledo R.	Hay suficiencia	Aplicable
Dra. Gladys Sánchez H.	Hay suficiencia	Aplicable

Nota: Tomado del certificado de validez de contenido del instrumento que mide la atención plena.
Validez = 1

2.4.3.1.2. Validez de constructo del instrumento que mide la atención plena:

.

Para encontrar el indicador de validez de constructo del instrumento se realizó el de análisis factorial a sus dimensiones. El análisis factorial es el nombre genérico de una variedad de métodos de análisis multivariante cuyo fin es definir la estructura subyacente en una matriz de datos. El análisis factorial tiene dos objetivos principales, el contribuir al resumen y a la reducción de datos (Vivanco, 1999).

Se obtuvo los siguientes resultados

Tabla 5:

Análisis factorial de las dimensiones

	inicial	extracción
observación	1,000	,831
descripción	1,000	,766
actuar con conciencia	1,000	,857
ausencia de juicio	1,000	,852
ausencia de reactividad	1,000	,726

Componente	varianza total explicada					
	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	1,875	37,502	37,502	1,875	37,502	37,502
2	1,838	36,759	74,261	1,838	36,759	74,261
3	,794	15,876	90,137			
4	,282	5,638	95,775			
5	,211	4,225	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Matriz de componente^a		
	Componente	
	1	2
observación	,750	,793
descripción	,707	,694
actuar con conciencia	,726	,728
ausencia de juicio	,711	,720
ausencia de reactividad	,847	,799

Al analizar los resultados de validez de constructo en cada dimensión tenemos que se puede asumir que el instrumento tiene un promedio de 0.7468 por lo tanto tiene alto nivel de validez de constructo.

Finalmente la validez promedio de este instrumento obtenida entre el coeficiente de la validez de contenido y el coeficiente por análisis factorial es de 0.8734, por lo que se puede asumir que es altamente válido para medir la atención plena.

2.4.3.2. Confiabilidad:

2.4.3.2.1. Indicador por Consistencia Interna:

Este indicador permite evaluar la confiabilidad de una escala por consistencia interna, y se basa en la correlación promedio entre los reactivos de una prueba (Nunnally y Bernstein, 1995)

Este método arroja un indicador que oscila entre 0 y 1. Mientras mayor es el índice, mayor es la consistencia interna del indicador. Un índice de 0.60 a 0.70 se considera como el límite inferior de la aceptabilidad. Un índice de 0.70 a 0.80 se considera satisfactorio, mientras que índice de 0.90 se considera muy satisfactorio (Hair, Anderson, Tatham y Black, 1999).

Se ha determinado la confiabilidad del instrumento que mide la atención plena, en una aplicación con 100 estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, mediante la confiabilidad de alfa de Cronbach, obteniéndose un resultado de 0.776 lo que permite afirmar que el instrumento empleado tiene un nivel de confiabilidad satisfactorio.

Tabla 6

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,776	40

En la tabla 6 se aprecia el valor de alfa de Crombach igual a 0.776, lo cual indica que el instrumento tiene alta confiabilidad.

2.4.3.2.2. Técnica de aplicación de la prueba en mitades:

Se aplicó una sola vez el instrumento y para analizar los resultados se repartió en dos mitades los ítems que integran cada dimensión correspondiendo a la primera mitad las respuestas de los ítems impares y a la segunda mitad las respuestas de los ítems pares y se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 7:

Análisis de fiabilidad por método de dos mitades.

Estadísticas de fiabilidad			
Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	,792
		N de elementos	20 ^a
	Parte 2	Valor	,718
		N de elementos	20 ^b
	N total de elementos		40
Correlación entre formularios			,787
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,746
	Longitud desigual		,756
Coeficiente de dos mitades de Guttman			,766

De la tabla 7, tenemos que el coeficiente de dos mitades de Guttman es de 0.766, el cual es un buen indicador de confiabilidad.

La confiabilidad promedio de este instrumento considerando coeficiente Alfa de Cronbach y el coeficiente de dos mitades de Guttman tenemos es de 0,771 por lo que se puede afirmar que el instrumento es altamente confiable y medirá realmente la atención plena.

2.5. Métodos de análisis de datos

En este trabajo de investigación se realizó un análisis cuantitativo, para ello se recolectó los datos usando como instrumento el cuestionario de atención plena, debidamente validado y confiable. Este instrumento se aplicó antes y después de la aplicación del Programa Mindfulness a ambos grupos. Los datos se procesaron mediante el software estadístico spss versión 22.

Se aplicó la estadística descriptiva, descripción de datos y la estadística inferencial para el contraste de hipótesis.

Los datos obtenidos debidamente organizados según grupo Experimental y control, fueron sometidos a la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, debido a que la muestra fue menor a 50 unidades de análisis, en ella los datos tuvieron una distribución normal, por tanto se usó la prueba paramétrica: T - Student para muestras independientes (grupo experimental y grupo control).

Finalmente se realizó el análisis, la discusión de resultados, y se termina con las conclusiones y sugerencias del caso.

2.6. Aspectos éticos

- En este estudio se tuvo en cuenta:
- El respeto a la propiedad intelectual, ya que los diferentes autores tomados como referencia son citados en la referencia bibliográfica.
- Autorización para la realización del estudio, emitida por la directora de la escuela profesional de la institución donde se aplicó la investigación (Anexo 4).

- Los participantes dieron su consentimiento antes de participar en este estudio, firmando el consentimiento informado (Anexo 6).

III. Resultados

Tabla 8

Prueba de normalidad de los datos.

PRUEBA	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
PRE EXPERIMENTAL	,976	20	,870
PRE CONTROL	,971	20	,774
POST EXPERIMENTAL	,972	20	,802
POST CONTROL	,980	20	,938

En la tabla No.8, se aprecian los resultados de la prueba de normalidad, donde se aprecia que los datos presentan y provienen de distribuciones normales, en la que la Sig. asintót. (bilateral) $p > 0,05$; lo que significó que la prueba de hipótesis debe ser realizada por estadísticos paramétricos; por la característica de los datos y la muestra; en este estudio se aplicó la prueba T de Student para muestras independientes. .

Tabla 9

Prueba de homogeneidad de varianza de los datos

Prueba de homogeneidad de varianzas		
Estadístico de Levene	gl1	Sig.
,413	38	,524

En el análisis de los datos de la tabla 9, se tiene que los grupos presentan homogeneidad de varianza entre ellos, así lo demuestra la prueba de Levene, por ello se tomó cualquier grupo como experimental ya que presentaron condiciones similares y se dio inicio a la experimentación:

Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

3.1. Descripción.

3.1.1. Estadísticos descriptivos de la atención plena

Tabla 10

Estadísticos de la prueba de entrada y salida de los estudiantes

Estadísticos de grupo		n	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Calificación	PRUEBA				
	PRE EXPERIMENTAL	20	104,55	6,517	1,457
	PRE CONTROL	20	105,05	8,056	1,801
	POST EXPERIMENTAL	20	171,40	4,581	1,024
	POST CONTROL	20	106,65	7,693	1,720

De los resultados de la tabla 10, se aprecia la diferencia de media entre el grupo control y experimental en el pre-test es de 0,5; considerando que la diferencia entre ellos es mínima, podemos asumir que las calificaciones son similares entre ambos grupos, así mismo lo determina la diferencia de la desviación típica con 1,539 de puntuación. Después de la aplicación del programa Mindfulness el grupo experimental muestra diferencia significativa frente al grupo de control con 64,75 puntos en la media y 3.112 en la desviación típica; lo que significa que los estudiantes del grupo experimental presentan puntuaciones por encima del grupo control en atención plena.

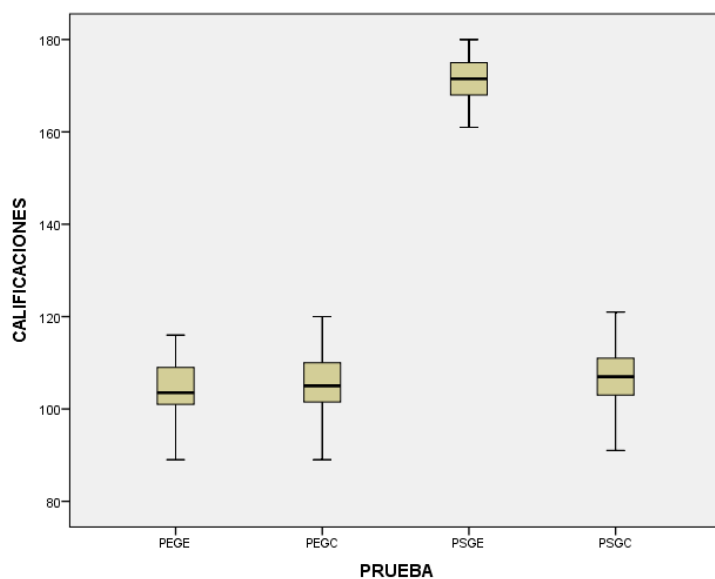


Figura 1. Puntuaciones comparativas de la atención plena del grupo control y experimental.

De la figura 1, se aprecia que los puntajes iniciales en atención plena (pre-test) son similares en los alumnos del grupo control y grupo experimental.

También, se observa una diferencia significativa en los puntajes finales (post-test) entre los puntajes de los estudiantes que forman el grupo control y experimental, observándose que los últimos obtuvieron mayores puntajes en atención plena.

3.1.2. Diferencia entre las medias entre el pre y post test

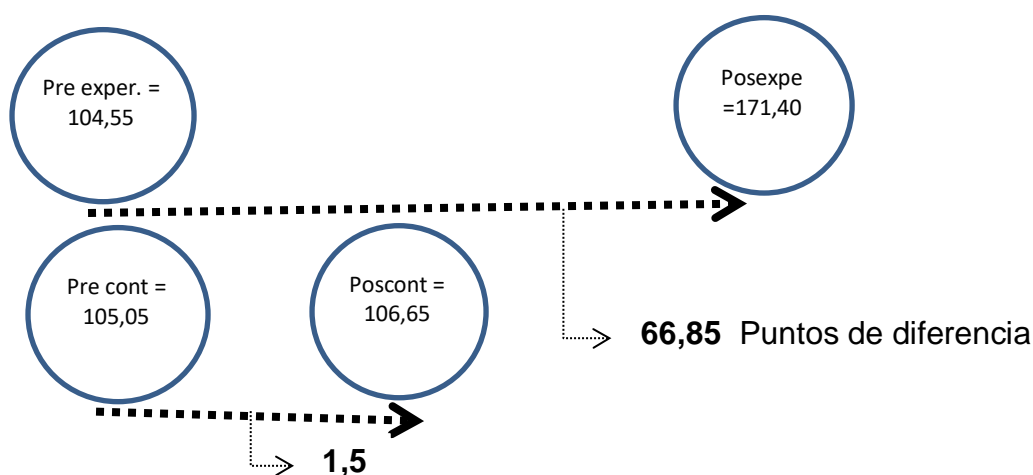


Figura 2. Comparación y diferencia de medias entre grupo experimental - control, y pre y pos test.

Apartir de los resultados estadísticos de las medias entre los grupos, se tiene la diferencia en el pretest la puntuación de 0,5 significando que ambos grupos presentan condiciones similares en atención plena antes de dar inicio la experimentación y la diferencia entre el pre test y post test del grupo de control es de 1,5, pero la diferencia en el post test entre ambos grupos es de 64,75 puntos lo que muestra la diferencia entre el grupo experimental y los del grupo control.

Además la diferencia entre las puntuaciones del pre y post test del grupo experimental es de 66,85 puntos; por lo tanto, la aplicación del programa Mindfulness determinó una diferencia significativa en el grupo experimental.

3.2. Contrastación de hipótesis general.

H₀: La Aplicación del programa Mindfulness no mejora la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

H₁: La Aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017

Tabla 11

Nivel de significación entre el grupo de control y experimental.

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar
CALIFI- CACIÓN	Se asumen varianzas iguales	3,319	,076	32,339	38	,000	64,750	2,002
	No se asumen varianzas iguales			32,339	30,971	,000	64,750	2,002

De los resultados de la tabla 11, se aprecia la sig. de Levene $> \alpha$; ($0,076 > 0,05$); por ello se asumió para el análisis de datos los resultados correspondiente a la fila de varianzas iguales, frente a las comparaciones de la $t_{calculada} > t_{tabla}$ ($32,339 > 1,69$), así mismo (T Student: $p = ,000$) por este motivo se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, quiere decir que la aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima.

3.3. Estadísticos descriptivos del pre test vs pos test por dimensiones de la atención plena.

Tabla 12:

Estadísticos del pre y pos test según dimensiones de la atención plena

DIMENSIONES	GRU- POS	N	PRE TEST			POS TEST		
			Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
OBSERVACIÓN	GE	20	21,90	2,900	,648	34,30	1,593	,356
	GC	20	22,00	2,772	,620	22,05	2,704	,605
DESCRIPCIÓN	GE	20	22,95	3,284	,734	35,30	1,490	,333
	GC	20	23,05	1,669	,373	23,15	1,725	,386
ACTUAR CON CONCIENCIA	GE	20	17,05	2,523	,564	34,15	1,954	,437
	GC	20	16,95	1,986	,444	17,45	1,877	,420
AUSENCIA DE JUICIO	GE	20	19,85	3,376	,755	34,45	2,064	,462
	GC	20	20,10	4,909	1,098	20,65	4,440	,993
AUSENCIA DE REACTIVIDAD	GE	20	22,80	2,238	,501	33,20	2,238	,501
	GC	20	22,95	2,819	,630	23,35	2,498	,559

Los resultados de la tabla 12 muestran que en el pre-test las medias estaban muy cercanas en todas las dimensiones comparando el grupo experimental y control mientras que en el pos test se incrementa considerablemente las diferencias entre las medias de ambos grupos en cada una de las dimensiones, siendo la dimensión actuar con conciencia la que muestra mayor diferencia entre el grupo control y el grupo experimental.

Por otro lado se nota que en cada dimensión el grupo control mantiene sus medias registrando un ligero incremento de 0,5 máximo y eso ocurre en la dimensión actuar con conciencia; mientras que en el grupo experimental el incremento en sus medias ha sido considerable registrando mayor incremento en la dimensión actuar con conciencia donde se aprecia 17,1 puntos de diferencia respecto a la media en el pre-test, seguido por la dimensión ausencia de juicio en que se observa una diferencia de 14,6 puntos respecto a la media del pre-test.

3.4. Contrastación de hipótesis específicas.

3.4.1. Contrastación de hipótesis para la dimensión observación de la atención plena.

H₀: La aplicación del programa Mindfulness no mejora la observación en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

H₁: La aplicación del programa Mindfulness mejora la observación en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Tabla 13:

Nivel de significación entre el grupo de control y experimental en la dimensión Observación.

		Prueba de Levene de calidad de varianzas				Diferencia de medias		95% de intervalo de confianza de la diferencia		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior	
OBSERVACIÓN	Se asumen varianzas iguales	4,392	,043	17,456	38	,000	12,250	,702	10,829	13,671
	No se asumen varianzas iguales			17,456	30,766	,000	12,250	,702	10,818	13,682

Según resultados de la tabla 13, la sig. de Levene $< \alpha$; ($0,043 < 0,05$); por ello se asumirá en el análisis de datos los resultados correspondiente a la fila de varianzas diferentes; se realizó las comparaciones de la $t_{calculada} > t_{tabla}$ ($17,456 > 1.6973$), así mismo (T Student: $p = ,000$) por tanto se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, quiere decir que la aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la observación en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima.

3.4.2. Contrastación de hipótesis para la dimensión descripción de la atención plena.

H₀: La aplicación del programa Mindfulness no mejora la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

H₁: La aplicación del programa Mindfulness mejora la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Tabla 14:

Nivel de significación entre el grupo de control y experimental para la dimensión descripción

DESCRIPCIÓN		Prueba de Levene		t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
		de calidad de varianzas							Inferior	Superior
		F	Sig.							
DESCRIPCIÓN	Se asumen varianzas iguales	,281	,599	23,834	38	,000	12,150	,510	11,118	13,182
	No se asumen varianzas iguales			23,834	37,214	,000	12,150	,510	11,117	13,183

De los resultados de la tabla 14, la sig. de Levene $> \alpha$; ($0,599 > 0,05$); por eso se asumió para el análisis de los datos los resultados correspondiente a la fila de varianzas iguales; comparando la $t_{calculada} > t_{tabla}$ ($37,214 > 1.6860$), se tuvo (T Student: $p = ,000$) por tanto se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, quiere decir que la aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima.

3.4.3. Contrastación de hipótesis para la dimensión actuar con conciencia de la atención plena.

H₀: La aplicación del programa Mindfulness no mejora el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

H₁: La aplicación del programa Mindfulness mejora el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Tabla 15:

Nivel de significación entre el grupo de control y experimental para la dimensión actuar con conciencia.

		Prueba de Levene de calidad de varianzas				Diferencia de error estándar		95% de intervalo de confianza de la diferencia		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
ACTUAR CON CONCIENCIA	Se asumen varianzas iguales	,057	,813	27,563	38	,000	16,700	,606	15,473	17,927
	No se asumen varianzas iguales			27,563	37,939	,000	16,700	,606	15,473	17,927

De los resultados de la tabla 15, se observó la sig. de Levene $> \alpha$; ($0,813 > 0,05$); por ello se asumió que las varianzas son iguales; frente a las comparaciones de la $t_{calculada} > t_{tabla}$ ($27,563 > 1.6860$), se aprecia (T Student: $p = ,000$) por este motivo se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, quiere decir que la aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima.

3.4.4. Contrastación de hipótesis para la dimensión ausencia de juicio de la atención plena.

H_0 : La aplicación del programa Mindfulness no favorece la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

H_1 : La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017

Tabla 16:

Nivel de significación entre el grupo de control y experimental para la dimensión ausencia de juicio.

		Prueba de Levene de calidad de varianzas				Diferencia de error estándar		95% de intervalo de confianza de la diferencia		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
AUSENCIA DE JUICIO	Se asumen varianzas iguales	8,351	,006	12,605	38	,000	13,800	1,095	11,584	16,016
	No se asumen varianzas iguales			12,605	26,846	,000	13,800	1,095	11,553	16,047

De los resultados de la tabla 16, se observó la sig. de Levene $< \alpha$; ($0,006 < 0,05$); asumiéndose en el análisis de datos los resultados correspondiente a la fila de no se asume varianzas iguales; comparando la $t_{calculada} > t_{tabla}$ ($12,605 > 1.7033$), se tiene (T Student: $p = ,000$) por este motivo se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, quiere decir que la aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima.

3.4.5. Contrastación de hipótesis para la dimensión ausencia de reactividad de la atención plena.

H_0 : La aplicación del programa Mindfulness no favorece la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

H_1 : La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Tabla 17:

Nivel de significación entre el grupo de control y experimental para la dimensión ausencia de reactividad

		Prueba de Levene de calidad de varianzas				Diferencia de medias		95% de intervalo de confianza de la diferencia		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
AUSENCIA DE REACTIVIDAD	Se asumen varianzas iguales	,003	,960	13,133	38	,000	9,850	,750	8,332	11,368
	No se asumen varianzas iguales			13,133	37,552	,000	9,850	,750	8,331	11,369

Según los resultados de la tabla 17, se aprecia la sig. de Levene $> \alpha$; ($0,960 > 0,05$); por ello se asumió que los grupos en estudio tienen varianzas iguales, frente a las comparaciones de la $t_{calculada} > t_{tabla}$ ($13,133 > 1.6860$), teniendo además (T Student: $13,133$; $p = ,000$) se procedió a rechazar la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, quiere decir que la aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la ausencia de reactividad en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima.

IV. Discusión

En este trabajo de investigación luego de planteada la problemática se buscó aplicar y validar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima durante el año 2017, para ello se estableció objetivos específicos en que se debía medir si la aplicación del programa tuviera impacto positivo en cada una de sus dimensiones de la variable dependiente, hubo la necesidad de adaptar un instrumento que midiera la atención plena, por ello se dedicó un largo periodo de tiempo durante esta investigación a trabajar los aspectos psicométricos, pues en esta realidad se ha validado sólo un instrumento para una población de meditadores y no meditadores adultos con educación superior de Lima metropolitana, muy diferente a la muestra que se seleccionó para este estudio y al aplicarlo en una primera muestra piloto hubo serias dificultades en la comprensión del contenido de los ítems, de allí que luego de hacer varias correcciones necesarias se procedió a su validación.

Si bien es cierto para la validez de contenido, el instrumento se sometió a juicio de expertos en psicología y metodología, no se contó con un experto en atención plena, por otro lado no hubo dificultades en aplicar la validez de constructo pero se considera que no se ha profundizado lo suficiente en la validez de criterio.

Los resultados encontrados indican diferencias altamente significativas entre el grupo experimental y control respecto a la atención plena luego de aplicar el programa mindfulness, pero podrían generalizarse exclusivamente en estudiantes de pregrado con características semejantes a la muestra estudiada.

Por haber sido una muestra pequeña siguiendo las recomendaciones de estudios anteriores, es importante resaltar que debería experimentarse en muestras de estudiantes de pregrado de otras carreras para corroborar los hallazgos.

Analizando los hallazgos de esta investigación aceptamos la hipótesis alternativa general que establece que la aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, al haberse encontrado con una significatividad de 0.05 una T de Student

de 32,339 y un p valor de 0.000, este resultado es concordante con los encontrados por Alonso, L(2017) cuando diseñó un programa de intervención para personas en duelo, basado en el modelo mindfulness, y obtuvo que existen diferencias significativas a favor del pos test en cada una de las dimensiones del FFMQ, instrumento que mide la capacidad de atención .

Los resultados hallados en este trabajo también corroboran los encontrados por Araya, C. (2016) en su investigación: Medida, efectos y significados asociados a un entrenamiento basado en Mindfulness y auto-compasión, en mujeres con síntomas de ansiedad que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial, los resultados cualitativo y cuantitativo mostraron concordancia. Se observó un incremento significativo en los niveles de atención plena y autocompasión en las participantes del taller a diferencia de las participantes de los grupos de control; se registró una reducción estadísticamente significativa en los niveles de ansiedad, depresión, estrés y afectos negativos

También los resultados obtenidos son coincidentes con los obtenidos en Málaga por Ramos, Recondo y Pelegrina (2016) plasmados en el artículo científico, Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado, En sus resultados se ha probado que la práctica de la atención plena ha originado mejoras significativas en los niveles de Inteligencia emocional del grupo experimental respecto al grupo control de características semejantes

Además se corrobora los hallazgos de Martín (2015) se constata que las personas que practican habitualmente Mindfulness desarrollan un índice de bienestar subjetivo mayor. Concluye que las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales correlacionan con la atención plena y el bienestar subjetivo.

También los resultados encontrados por Martín y Moix (2014) evidencian que en el grupo experimental hubo diferencias entre otras variables la puntuación de Mindfulness, aumentó 12.0 puntos ($P < 0.001$) un cambio moderado (RME:0.65). Las diferencias entre los cambios obtenidos en el grupo experimental y control

fueron significativas en todas las variables (empatía y burn out $P < 0.05$, alteración emocional y mindfulness $P < 0.01$ y concluyeron que el programa psico-educativo basado en Mindfulness, reduce el Burnout y la alteración emocional y aumenta la conciencia plena y la empatía en profesionales de atención primaria.

Se puede contrastar la efectividad de los resultados de esta investigación también con los encontrados en nuestro medio por Meneses (2017), se realizaron análisis de correlación de Spearman y comparación de medianas obteniéndose que a mayores niveles en ciertas facetas del mindfulness había menores índices de ansia por la comida, concluyendo que los hallazgos presentados sugieren que programas basados en mindfulness podrían beneficiar a aquellos individuos que suelen alimentarse bajo un estado de ansia.

Igualmente con Garavito (2017) en su investigación usando como instrumento de medición el Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness y el Idare, obtuvo en sus resultados correlaciones inversas entre el puntaje total de Mindfulness y la ansiedad, tanto rasgo como estado y se determinó una relación inversa y significativa con todas las facetas, a excepción de la faceta Observar.

También Alfaro (2016), en la investigación: Mindfulness, Flow y Rendimiento Académico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, muestra como resultado que el rendimiento académico se relacionaba de manera directa y significativa con el mindfulness ($r = .27$, $p < .01$, $\beta = .29$, $p < .001$) y con el flow ($r = .40$, $p < .01$; $\beta = .42$, $p < .001$). Asimismo, el mindfulness y el flow tuvieron una relación directa y significativa ($r = .36$, $p < .01$, $\beta = .38$, $p < .001$).

Del mismo modo Succar (2014) en el estudio Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, al realizar el análisis de correlación de Pearson y comparaciones de medias y medianas, los hallazgos revelaron que un mayor nivel de mindfulness se relaciona con una mejor calidad de sueño, una mejor calidad de sueño se vincula con una mayor capacidad para actuar con conciencia, para no juzgar y para describir las experiencias internas. No obstante, no se encontró una relación con las facetas observar y

ausencia de reactividad sugiere que el desarrollo de programas basados en mindfulness podrían ser beneficiosos para tratar o prevenir los problemas de sueño en los universitarios.

Los resultados de la validez y confiabilidad del instrumento utilizado en esta investigación se corresponden con los hallados por Loret De Mola (2009), en su tesis "Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores" en la que concluyó que la prueba y sus factores mostraron una elevada consistencia interna y todos los ítems lograron discriminar entre bajos y altos puntajes, lo que certificó la confiabilidad de la prueba y la validez de constructo fue probada al encontrar diferencias grupales significativas consistentes con la teoría, los meditadores puntuando más alto que los no meditadores en el puntaje total y en tres de los cinco factores de la prueba: Observación, descripción y ausencia de reactividad.

A consecuencia de los efectos positivos en los resultados de esta investigación en concordancia con estudios antecedentes, se considera aplicar el programa mindfulness para medir su influencia en el control de impulsos y de esta manera aportar en la disminución de los índices de violencia en nuestra sociedad.

V. Conclusiones

Las conclusiones se dan en función a los objetivos planteados, llegándose a las siguientes conclusiones:

Primera: La aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Segunda: La aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la observación en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Tercero: La aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Cuarto: La aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Quinto: La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Sexto: Al aplicar el programa Mindfulness se favorece la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Finalmente el programa queda validado en función a los resultados estadísticos. Obtenidos, para esta muestra de estudio.

V. Recomendaciones

- Se sugiere ampliar la investigación científica usando muestreo probabilístico.
- Aplicar el programa en estudiantes de otras carreras universitarias y si es posible medirlo en diferentes períodos de tiempo.
- A nivel de autoridades flexibilizar la autorización para aplicar investigaciones semejantes, entendiendo que no existe efectos negativos significativos y por el contrario el beneficiado es el estudiante.
- Ampliar este estudio incluyendo la variable control de impulsos para medir si impacta en la disminución de los niveles de violencia en nuestro país.

VI. Referencias

- Alfaro, M. (2016) *Mindfulness, Flow y rendimiento académico en estudiantes Universitarios* (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Alonso, L (2017). *Mindfulness y duelo: cómo la serenidad mindful y la compasión contribuyen al bienestar tras la pérdida. Programa MADED (mindfulness para la aceptación del dolor y las emociones en el duelo)* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. España.
- Araya, C (2016). *Medida, efectos y significados asociados a un entrenamiento basado en mindfulness y autocompasión, en mujeres con síntomas de ansiedad, que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial* (Tesis doctoral). Pontificia universidad Católica de Chile. Santiago, Chile.
- Baer, R. et al. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in *meditating and nonmeditating samples*. pp. 329-342.
- De La Puente, M y Pérez, A (2017). *Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness en la Reducción de Estrés Percibido y Depresión en Pacientes con Cáncer de Mama* (Tesis de grado). Universidad Católica de Santa María. Arequipa, Perú.
- Davidson, R., & Kaszniak, A. (2015). Conceptual and Methodological Issues in *Research on Mindfulness and Meditation. American Psychologist*, 70, 71, 581-592.
- Garavito, P (2017). *Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Germer, C.(2011.) *El poder del Mindfulness. Libérate de los pensamientos y emociones autodestructivas*. Madrid, Paidós,
- Kornfield, J. (2015). *La sabiduría del corazón: Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*. Editorial La liebre de marzo.
- Kabat-Zinn, J. 2007). *La práctica de la Atención Plena*, Barcelona, Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*, Barcelona, Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Vivir a plenitud las crisis*, Barcelona, Kairós.
- Kabat-Zinn, J.(2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona- España. Kairós.
- Lattimore, P., Fisher, N.& Malinowski, P. (2011). Across-sectional investigation of trait disinhibition and its association with mindfulness and impulsivity. *Appetite*. 241 – 248.

- Loret De Mola, A. (2009), *Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores* (Tesis de grado). Pontificia universidad Católica del Perú. Lima.
- Martín, R.(2015). *Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness* (Tesis doctoral). Universidad de las Palmas de Gran Canaria. España.
- Martín, A. (2014). *Efectividad de un programa educativo en conciencia plena (Mindfulness) para reducir el burnout y mejorar la empatía, en profesionales de atención primaria*. Universidad Autónoma de Barcelona, España
- Meneses (2017), *Ansia por la comida y mindfulness en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana* (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Neff, K., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-33.
- Quintana, B. (2016). *Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española* (Tesis doctoral). Madrid, España.
- Ramos, n., Recondo, O., & Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3), 47-59.
- Siegel, D.(2007).*La mente en desarrollo: Como interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Desclee De Brouwer.
- Siegel, D.(2010). *Cerebro y mindfulness*. Barcelona, España: Paidós.
- Simón, V. (2007) .Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, Vol. XVII (66-67). pág. 5-30.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. 10a edición . Sello editorial. Barcelona. España.
- Simón, V. (2013). *Aprender a practicar Mindfulness*, Barcelona, Sello Editorial.
- Solé, S. (2015). *Corrección del estrés emocional a través del Mindfulness: aplicaciones en la lesión deportiva*. Universidad de Lleida.España.

Succar, N. (2014). *Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. Tesis. Pontificia Universidad Católica de Lima. Perú.

Anexos

Anexo 1.
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

AUTOR: Arrasco Alegre Nancy Arrasco

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES					
<p>Problema principal:</p> <p>¿ La aplicación del programa Mindfulness mejora la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.</p> <p>Problemas secundarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La aplicación del programa Mindfulness mejora la observación en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017? • ¿La aplicación del programa Mindfulness mejora la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017? • ¿La aplicación del programa Mindfulness mejora el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017? • ¿La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017? • ¿La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017? 	<p>Objetivo general:</p> <p>Aplicar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar el programa Mindfulness para mejorar la observación plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. • Aplicar el programa Mindfulness para mejorar la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. • Aplicar el programa Mindfulness para mejorar el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. • Aplicar el programa Mindfulness para favorecer la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. • Aplicar el programa Mindfulness para favorecer la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. 	<p>Hipótesis general:</p> <p>La Aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . La aplicación del programa Mindfulness mejora la observación plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. . La aplicación del programa Mindfulness mejora la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. . La aplicación del programa Mindfulness mejora el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. . La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. . La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. 	Variable 1: Programa Mindfulness					
			Dimensiones		Indicadores			
			Sesión 1		Introducción			
			Sesión 2		Mindfulness en la respiración.			
			Sesión 3		Mindfulness en el sonido y el silencio.			
			Sesión 4		Mindfulness en la conexión con el cuerpo.			
			Sesión 5		Mindfulness en las emociones.			
			Sesión 6		Mindfulness en los pensamientos.			
			Sesión 7		Mindfulness en los pensamientos rumiativos.			
			Sesión 8		Mindfulness en la ansiedad.			
Variable 2: Atención plena								
Dimensiones		Indicadores		Ítems	Niveles o rangos			
• Observación		Presta atención a sensaciones corporales, cogniciones y emociones Presta atención a los sonidos Percibe olores y aromas. Atiende elementos visuales.		1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36.	Alta			
• Descripción		• Describe con palabras los sentimientos. • Describe con palabras creencias, opiniones, sensaciones y expectativas • Describe sentimientos.		2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37.	Media Baja			
				Calificación general	40 - 93 Bajo			

			<ul style="list-style-type: none"> • Actuar conscientemente • Ausencia de juicio. • Ausencia de reactividad a la experiencia interna 	<ul style="list-style-type: none"> • Focaliza la atención conscientemente en cada actividad. Realiza deberes o tareas conscientes de lo que hace. • Toma posición no evaluativa frente a emociones del momento presente. • Acepta sus pensamientos sin juzgar ni intentar cambiarlos o escaparse de ellas. • Percibe sentimientos y emociones sin dejarse atrapar por ellos. Permite que sus pensamientos o imágenes aflitivas fluyan sin reaccionar. 	<p>5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38</p> <p>3, 10, 14, 17, 25, 30,35 y 39</p> <p>4, 9, 19, 21, 24, 29, 33 y 40.</p>	<p>94 -146 Medio</p> <p>147 - 200 Alto</p> <p>Calificación por dimensiones :</p> <p>8 - 18 Baja</p> <p>19-28 Medio</p> <p>29 - 40 Alto</p>
--	--	--	---	---	---	---

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p>TIPO: Aplicativa - Cuantitativa</p> <p>DISEÑO: Cuasi – experimental, con grupo control pre y pos-test.</p> <p>GE E₁.....E₂</p> <p>GC E₃.....X.....E₄</p> <p>MÉTODO: Hipotético - Deductivo</p>	<p>POBLACIÓN: Los 480 estudiantes varones y mujeres que cursan del sexto ciclo en adelante, matriculados en pregrado en el año 2017, de la escuela de Psicología de una universidad de Lima.</p> <p>TIPO DE MUESTRA: No probabilística - intencional</p> <p>TAMAÑO DE MUESTRA: 40 estudiantes de la escuela de psicología elegidos con los siguientes criterios de inclusión: - Estudiantes varones y mujeres matriculados en el año 2017. - Cursan a partir del VI ciclo de estudios en adelante. - Han firmado el documento de consentimiento informado. - No están recibiendo terapia psicológica o tratamiento psiquiátrico.</p>	<p>Variable 1: Programa Mindfulness</p> <p>Técnicas: Vivenciales</p> <p>Instrumentos: Plan de sesión. Autor: Nancy Arrasco Año: 2017 Monitoreo: Individual/ Grupal Ámbito de Aplicación: Lima Forma de Administración: Directa</p> <hr/> <p>Variable 2: Atención plena</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario para medir la atención plena</p> <p>Autor: Baer et al, 2008; versión traducida al español. Adaptada: Arrasco, N. Año: 2017 Monitoreo: Individual/ Grupal Ámbito de Aplicación: Universidad privada de Lima. Forma de Administración: Directa</p>	<p>DESCRIPTIVA: Media , desviación estándar</p> <p>INFERENCIAL: T de Student</p>

Anexo 2

Instrumento para medir la atención plena

(Adaptada del FFMQ; Baer et al, 2008; versión traducida al español)

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta. Marque con una "X" en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted.

Items	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 A menudo	5 Siempre
1. Alardeo o me jacto de lo que hago.					
2. Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.					
2. Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.					
3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.					
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.					
5. Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.					
6. Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.					
7. Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.					
8. Sueño despierto, ando preocupado, o distraído de alguna otra manera.					
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.					
10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.					
11. Me doy cuenta de cómo los alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.					
12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.					
13. Me distraigo fácilmente.					
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales, son malos y que no debería pensar de tal manera.					
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.					
16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.					
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.					
18. Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.					
19. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.					

20. Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.					
21. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.					
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.					
23. Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.					
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.					
25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.					
26. Percibo los olores y aromas de las cosas.					
27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.					
28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.					
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.					
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las.					
31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.					
32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.					
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.					
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.					
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.					
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.					
37. Soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.					
38. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.					
39. Me desapruuebo cuando tengo ideas irracionales.					
40. Cuando me acuerdo de algo desagradable que me ocurrió me quedo pensando en ese evento y me pongo triste.					

Anexo 3

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ATENCIÓN PLENA



ESCUELA DE POSTGRADO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Observación							
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
26	Percibo los olores y aromas de las cosas	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
36	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	DIMENSIÓN 2: Descripción	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
37	Soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

		Si	No	Si	No	Si	No
	DIMENSIÓN 3: Actuar con Conciencia						
5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
8	Sueño despierto, ando preocupado, o distraído de alguna otra manera.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
13	Me distraigo fácilmente.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
23	Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
38	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
	DIMENSIÓN 4: Ausencia de Juicio						
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
25	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirías.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
39	Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
	DIMENSIÓN 5: Ausencia de Reactividad						
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	

19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	✓		✓		✓	
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	✓		✓		✓	
24	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.	✓		✓		✓	
29	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	✓		✓		✓	
33	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	✓		✓		✓	
40	Cuando me acuerdo de algo triste que me ocurrió quedo pensando en ese evento y hasta lloro.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**


Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Gladys Elisa Sánchez Huapaya. DNI: 20217462

Especialidad del validador: Docente de Investigación - UCV

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

..... 27 de Mayo del 2016



Firma del Experto Informante.
Dra. Gladys E. Sánchez Huapaya
 Docente de Postgrado
 Universidad Cesar Vallejo

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ATENCIÓN PLENA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Observación							
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	✓		✓		✓		
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	✓		✓		✓		
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	✓		✓		✓		
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	✓		✓		✓		
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	✓		✓		✓		
26	Percibo los olores y aromas de las cosas	✓		✓		✓		
31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	✓		✓		✓		
36	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Descripción	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	✓		✓		✓		
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	✓		✓		✓		
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	✓		✓		✓		
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	✓		✓		✓		
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	✓		✓		✓		
27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	✓		✓		✓		
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	✓		✓		✓		
37	Soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	✓		✓		✓		

DIMENSIÓN 3: Actuar con Conciencia		Si	No	Si	No	Si	No
5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	✓		✓			
8	Sueño despierto, ando preocupado, o distraído de alguna otra manera.	✓		✓			
13	Me distraigo fácilmente.	✓		✓			
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	✓		✓			
23	Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	✓		✓			
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	✓		✓			
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	✓		✓			
38	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	✓		✓			
DIMENSIÓN 4: Ausencia de Juicio							
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	✓		✓			
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	✓		✓			
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	✓		✓			
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	✓		✓			
25	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	✓		✓			
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas.	✓		✓			
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	✓		✓			
39	Me desapruuebo cuando tengo ideas irracionales.	✓		✓			
DIMENSIÓN 5: Ausencia de Reactividad							
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	✓		✓			
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	✓		✓			

19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Cuando me acuerdo de algo triste que me ocurrió quedo pensando en ese evento y hasta lloro.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Suficiente

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador: **Dr. Henán Cordero Ayala** DNI: 07353386

Especialidad del validador: Psicólogo

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. 04 de Mayo del 2016

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ATENCIÓN PLENA

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Observación							
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	✓		✓		✓		
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	✓		✓		✓		
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	✓		✓		✓		
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	✓		✓		✓		
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	✓		✓		✓		
26	Percibo los olores y aromas de las cosas	✓		✓		✓		
31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	✓		✓		✓		
36	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Descripción	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	✓		✓		✓		
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	✓		✓		✓		
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	✓		✓		✓		
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	✓		✓		✓		
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	✓		✓		✓		
27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	✓		✓		✓		
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	✓		✓		✓		
37	Soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	✓		✓		✓		

DIMENSIÓN 3: Actuar con Conciencia		Si	No	Si	No	Si	No
5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	✓		✓			
8	Sueño despierto, ando preocupado, o distraído de alguna otra manera.	✓		✓			
13	Me distraigo fácilmente.	✓		✓			
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	✓		✓			
23	Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	✓		✓			
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	✓		✓			
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	✓		✓			
38	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	✓		✓			
	DIMENSIÓN 4: Ausencia de Juicio						
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	✓		✓			
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	✓		✓			
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	✓		✓			
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	✓		✓			
25	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	✓		✓			
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas.	✓		✓			
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	✓		✓			
39	Me desapruuebo cuando tengo ideas irracionales.	✓		✓			
	DIMENSIÓN 5: Ausencia de Reactividad						
4	Perco mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	✓		✓			
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	✓		✓			

19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	✓	✓	✓	✓	✓
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	✓	✓	✓	✓	✓
24	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.	✓	✓	✓	✓	✓
29	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	✓	✓	✓	✓	✓
33	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	✓	✓	✓	✓	✓
40	Cuando me acuerdo de algo triste que me ocurrió quedo pensando en ese evento y hasta lloro.	✓	✓	✓	✓	✓

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: **Dr. Rodolfo Talledo Reyes.** DNI: 10217463

Especialidad del validador: Metodología

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

26 de Mayo del 2016

Dr. Rodolfo Talledo Reyes

Firma del Experto Informante.

Anexo 4

Autorización para la realización del estudio.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

Los Olivos, 13 de junio de 2016

CARTA N° 343-2016/EAP/PSI. UCV LIMA

Señor Ingeniero
Carlos Ventura Orbegoso MBA
 Director de la Escuela de Postgrado
Universidad Cesar Vallejo - Filial Lima
 Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez autorizar a la Srta. **ARRASCO ALEGRE NANCY ELIZABETH**, estudiante del Programa de Doctorado en Psicología quien desea desarrollar su trabajo de investigación sobre: **"Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima 2016"**, en la escuela que se encuentra bajo mi Dirección.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Lisseth Cubas Romero
 Mg. **Taniht Lisseth Cubas Romero**
 Directora de la Escuela
 Profesional de Psicología
 Filial - Lima

TCR/scb

LIMA NORTE Av. Alfredo Mendiolá 6232, Los Olivos. Tel. :(+511) 202 4342 Fax :(+511) 202 4343
 LIMA ESTE Av. del Parque 640, Urb. Canto Rey, San Juan de Lurigancho Tel. :(+511) 200 9030 Anx.: 2510
 ATE Carretera Central Km. 8.2 Tel. :(+511) 200 9030 Anx.: 8184
 CALLAO Av. Argentina 1795 Tel. :(+511) 202 4342 Anx.: 2650

Anexo 5

Constancia emitida por la institución que acredita la realización del estudio in situ



"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

CONSTANCIA

Mediante la presente, la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, deja Constancia que la Sra. **ARRASCO ALEGRE NANCY ELIZABETH**, identificada con DNI N° 16699716, ejecuto el trabajo de investigación " APLICACIÓN Y VALIDACIÓN DEL PROGRAMA MINDFULNESS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN PLENA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA EN EL PERIODO 2016 – 2017" en la presente escuela de la Universidad César Vallejo Filial Lima – Campus Lima Norte.

Se deja constancia de la presente a solicitud del interesado con fines exclusivamente académicos.

Los Olivos, 15 de diciembre de 2017

Lisseth Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología
Filial Lima – Campus Lima Norte

UCV.EDU.PE

Anexo 6

Consentimiento Informado para Participantes del Proyecto de Investigación

La intención de esta ficha de consentimiento es dotar a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es parte de una tesis de doctorado conducida por Mg. Nancy Elizabeth Arrasco Alegre, estudiante del programa de posgrado la Especialidad de Doctorado en Psicología de la Universidad César Vallejo. El objetivo de este estudio es Aplicar y validar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

. Si usted accede a participar en este estudio, que consta de ocho semanas, se le pedirá además completar unos cuestionarios. Esto le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo por cada uno, antes y después de la aplicación del programa.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán confiscadas usando número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique de alguna manera.

Desde ya agradezco su tiempo y participación.

Yo, _____

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por la Mg. Nancy Elizabeth Arrasco Alegre, doctorando en Psicología en la universidad César Vallejo. He sido informado/a que el objetivo de este estudio es Aplicar y validar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Me ha indicado también que tendré que participar de un programa que consta de ocho semanas y además deberé responder unos cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente unos 15 minutos cada uno, antes y después de la aplicación del programa.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado/a que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto me perjudique de alguna manera.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento se me entregará.

Nombre del Participante

Firma del participante

Fecha

Anexo 7

Base de datos

Aplicación y Validación del programa **Minifaleness** para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Resultados del pre test: Grupo experimental y grupo control

Matr. de adm.	P1	P4	P11	P15	P20	P26	P31	P36	D1	P2	P7	P12	P16	P22	P27	P32	P37	D2	P5	P8	P13	P18	P23	P28	P34	P38	D3	P3	P10	P14	P17	P25	P30	P35	D4	P4	P9	P19	P21	P24	P29	P33	P40	D5	PE	CDMA	
1	4	3	2	2	2	2	2	2	20	4	4	2	2	2	4	4	4	26	3	3	3	2	1	3	2	2	19	2	2	2	4	2	2	2	4	2	3	3	3	4	4	2	3	2	24	103	1
2	2	4	1	2	2	2	2	2	18	4	4	2	2	2	2	2	2	21	2	2	2	2	3	2	2	3	18	4	2	2	4	2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	23	103	1		
3	3	2	5	2	2	2	2	2	22	3	2	1	2	2	2	2	2	17	2	3	3	2	2	2	2	20	2	3	1	2	3	3	1	2	17	2	2	3	5	2	4	3	23	39	1		
4	2	2	4	3	4	2	2	2	22	3	5	3	3	1	4	4	5	28	2	3	2	1	4	2	3	20	3	5	1	2	2	2	2	2	2	19	3	2	2	2	1	2	3	18	107	1	
5	2	5	4	2	4	4	4	4	23	4	4	2	2	2	2	2	2	20	3	2	2	2	2	2	2	19	2	3	2	4	2	2	2	2	24	3	3	4	2	4	3	4	2	26	116	1	
6	2	1	1	2	2	3	4	19	4	4	4	2	2	2	4	3	4	26	2	3	2	4	2	3	2	21	2	3	2	4	2	3	3	4	24	3	3	4	2	4	3	4	2	25	115	1	
7	3	4	3	1	3	4	2	3	23	3	4	2	2	2	2	3	3	21	2	2	3	2	2	2	2	17	2	4	2	3	3	4	2	2	23	2	3	2	2	2	2	4	19	103	1		
8	3	2	2	2	3	2	3	20	3	4	3	3	2	4	4	4	4	27	1	3	1	2	1	2	2	13	4	4	2	2	2	3	3	22	3	4	3	4	5	2	2	2	25	107	1		
9	4	2	1	3	1	4	5	25	5	3	3	3	3	4	4	4	28	3	2	2	1	2	2	1	15	2	1	3	2	3	3	2	19	4	4	2	4	4	3	2	3	1	24	111	1		
10	5	4	2	2	2	3	3	24	3	3	5	2	2	2	2	4	2	21	2	2	2	1	3	1	15	3	4	1	2	2	2	2	17	5	4	2	3	2	2	3	3	22	39	1			
11	3	3	3	2	1	1	2	17	4	3	2	2	2	4	3	4	3	24	4	2	3	2	1	2	17	2	2	2	3	2	2	2	21	4	5	4	2	4	2	2	3	3	24	103	1		
12	3	3	5	2	1	2	3	21	3	4	3	3	3	4	2	4	2	25	1	2	1	2	3	1	15	2	4	2	2	3	3	2	20	3	2	3	2	2	3	4	1	21	102	1			
13	2	4	2	2	4	3	3	22	4	4	2	3	3	3	3	3	22	3	2	2	3	2	2	2	17	3	3	3	3	3	3	3	22	3	3	3	3	3	3	3	3	23	112	1			
14	2	3	3	3	3	2	3	22	4	4	2	3	3	3	3	3	25	3	2	2	3	2	1	2	2	17	3	3	1	3	3	3	3	14	3	3	3	3	4	2	4	2	23	103	1		
15	3	5	1	3	2	3	5	25	3	3	3	1	1	3	1	3	17	1	1	1	1	2	4	2	14	1	3	1	1	1	1	1	3	14	3	3	3	4	2	4	4	2	26	36	1		
16	3	3	3	3	4	3	2	24	3	3	2	2	2	2	3	3	20	2	2	2	2	2	2	2	17	1	2	2	4	2	2	2	15	3	3	4	2	4	2	2	4	2	24	100	1		
17	2	1	3	1	5	2	3	18	3	2	3	2	2	2	3	4	23	2	2	3	1	2	2	3	19	2	2	2	4	3	2	2	20	2	2	2	3	4	2	3	4	2	24	104	1		
18	2	3	2	3	2	3	3	20	5	4	2	2	2	2	4	4	25	3	3	3	1	2	1	2	1	15	3	3	1	3	3	3	3	20	4	4	3	2	3	2	2	2	22	102	1		
19	3	4	3	3	3	2	3	24	2	3	3	3	3	2	3	2	21	3	2	2	3	2	1	2	16	3	4	3	3	3	3	3	24	2	2	2	2	2	2	2	2	5	20	105	1		
20	3	1	3	1	3	5	1	22	4	3	2	2	2	3	3	3	22	1	3	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	5	12	4	2	3	4	1	2	3	1	20	69	1		
1	3	2	2	3	3	2	3	20	3	4	2	2	2	2	2	2	15	2	4	2	2	2	2	2	19	2	4	2	2	4	2	2	15	3	3	4	2	3	4	2	5	1	2	24	104	2	
2	4	2	2	3	1	3	3	20	5	1	1	2	2	2	4	4	26	2	2	3	2	2	2	2	18	1	3	2	2	2	2	2	14	3	4	4	2	3	2	3	2	3	4	25	103	2	
3	1	3	4	3	3	2	3	22	2	3	3	3	3	2	3	2	21	3	2	3	3	1	3	2	16	3	3	3	3	3	3	3	24	2	2	2	2	2	2	2	2	5	20	105	1		
4	1	2	3	3	2	2	2	22	2	4	2	2	2	2	4	3	21	3	2	2	3	2	2	2	17	3	2	1	3	3	1	1	18	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	14	69	2	
5	3	3	3	3	1	2	3	22	4	4	1	1	3	4	1	3	24	3	1	4	4	4	4	3	14	3	3	1	4	4	4	4	27	2	3	4	2	4	3	4	1	23	111	2			
6	3	3	4	3	3	2	3	23	2	3	3	3	3	3	3	3	24	3	2	3	3	3	3	3	14	3	3	3	3	3	3	3	20	3	3	3	3	4	4	2	3	2	24	104	1		
7	2	3	2	3	2	2	5	23	4	3	1	1	5	3	3	5	23	3	3	3	1	2	3	2	19	1	3	2	3	3	3	3	19	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	25	103	2	
8	3	5	3	5	3	3	3	27	4	3	4	2	2	2	4	5	23	3	2	2	2	2	2	2	19	2	3	2	5	3	1	4	25	3	4	4	4	4	4	4	2	3	1	23	116	2	
9	3	1	4	2	3	3	4	26	4	3	4	3	3	3	3	3	27	3	2	2	2	2	2	2	18	3	5	3	4	4	4	4	27	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	22	120	2	
10	4	3	4	2	3	3	4	22	3	4	3	3	3	3	3	3	23	3	2	3	3	3	3	3	18	3	3	1	3	3	3	3	20	2	4	3	4	4	2	4	2	25	108	2			
11	3	4	1	2	3	2	4	22	3	4	3	3	3	3	3	3	23	3	2	3	2	2	2	2	18	3	3	2	3	3	3	3	20	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	25	105	2	
12	3	4	1	2	4	3	4	22	4	4	2	4	2	4	2	4	24	2	2	2	2	2	2	2	17	2	2	2	2	2	2	2	21	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	25	103	2	
13	4	1	2	2	4	3	2	19	3	4	1	2	2	2	4	4	22	3	2	3	2	2	2	2	16	2	2	1	3	2	2	2	18	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	2	24	111	2
14	4	1	2	2	4	3	2	24	3	3	3	3	3	3	3	2	21	3	3	3	2	3	3	2	21	4	4	2	4	2	4	2	27	4	4	4	4	4	4	4	4	2	24	111	2		
15	2	3	4	3	2	2	4	24	3	3	3	3	3	2	4	4	22	3	2	2	2	2	2	2	16	2	2	1	2	2	2	2	18	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	22	97	2
16	3	1	3	3	2	3	4	18	4	3	2	1	2	2	3	4	21	3	3	3	2	2	2	2	16	1	1	1	2	1	1	1	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	22	30	2
17	3	3	2	3	4	4	4	26	3	4	2	1	2	3	3	4	22	1	1	2	2	2	2	3	14	3	4	1	3	4	4	4	21	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	23	105	2
18	3	4	3	3	3	3	3	24	4	4	1	1	2	2	3	3	22	2	2	2	2	2	2	3	17	4	4	1	3	4	3	3	22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	25	110	2
19	2	3	2	3	3	3	4	23	4	4	2	2	2	2	2	4	22	2	2	2	2	2	2	2	16	3	2	2	4	3	2	2	21	2	3	4	3	4	4	4	4	4	1	25	107	2	
20	3	2	4	2	2	2	2	19	4	5	2	2	2	2	3	3	24	3	3	3	2	1	2	1	14	3	3	1	3	2	1	1	17	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	23	97	2

Anexo 8
Programa Mindfulness para mejorar la atención plena
(Propuesta Pedagógica)

PRESENTACIÓN

La práctica del Mindfulness se está extendiendo por el mundo logrando grandes aciertos en diversos ámbitos como el científico de la Psicología, la Medicina y la Educación.

Esta es una propuesta que ha sido trabajada por la investigadora tomando como base las recomendaciones y experiencias del propiciador de esta disciplina; Jon Kabat – Zinn, así como de destacados personajes que vienen dirigiendo y practicando mindfulness como Pedro Acosta, Vicente Simón, entre otros y por supuesto la experiencia recogida durante estos 20 años de práctica personal y al haber aplicado el programa mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima en el año 2017.

Las actividades, los ejercicios propuestos y el instrumento de evaluación en este programa están adecuados a estudiantes de nivel pregrado y puede ser utilizado tanto en universidades nacionales como particulares.

En este programa se pone en práctica el mindfulness formal e informal y para ello se contará con una persona facilitadora, quien guiará a los participantes durante las ocho semanas en la que está diseñado el programa.

OBJETIVO:

Esta propuesta tiene como objetivo ayudar a mejorar el nivel de la atención plena y con ello contribuir a que más estudiantes universitarios tengan un cerebro más atento por tanto un cerebro más feliz y así puedan tener las oportunidades que en consecuencia se logran en el bienestar personal, en la calidad del trabajo que realicen como estudiantes y en las relaciones humanas; al reducir los pensamientos rumiativos, salir del piloto automático, manejar el estrés, la depresión, gestionar mejor las emociones, desarrollar mecanismos de resiliencia, entre otros.

PARTICIPANTES

Este programa está diseñado para ser utilizado con grupos de máximo 20 participantes y un mínimo de 6, de esta manera se favorece la oportunidad de participación individual en el momento de realizar preguntas, comentarios o compartir sus experiencias.

MATERIALES

- Ficha de compromiso de participación activa.
- Fichas de registro de las prácticas formales.
- Fichas de registro de las prácticas informales.
- Cuestionario para medir la atención plena.

PROCEDIMIENTO

El grupo de participantes se reúne un día a la semana por un tiempo de dos horas para desarrollar una sesión con la persona facilitadora, practicando así mindfulness formal. Además la facilitadora asignará las tareas que se realizarán en el transcurso de los siguientes siete días de esa semana, de esta manera se estará llevando a cabo la práctica de mindfulness informal.

El instrumento que se usará como anclaje para atraer la atención al aquí y ahora, es la respiración.

Sesiones

Mindfulness para mejorar la atención plena está estructurada para desarrollarse en 8 sesiones, cada una de ellas tendrá una duración de 2 horas.

Para cada sesión se ha diseñado una secuencia de actividades y técnicas a utilizar, que en conjunto permitirán elevar el nivel de atención plena, Las sesiones que se realizan en este programa mindfulness son: Mindfulness en la respiración, Mindfulness en la conexión con el cuerpo, Mindfulness en el sonido y el silencio. Mindfulness en las emociones. Mindfulness en los pensamientos, Mindfulness en los pensamientos rumiativos y Mindfulness en la ansiedad.

Sesión 01

Nombre de la Sesión: Introducción

Secuencia Metodológica:

ACTIVIDADES DE INICIO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> Saludo y presentación de la facilitadora por parte de la institución donde se realice. Dinámica: Rompe hielo: Conociendo a un amigo en 1 min. y después presentarán a su amigo mencionando su nombre, que estudian y porque motivo asisten a este programa. Facilitadora solicita un minuto de silencio y luego pide que levanten un dedo los que pensaron algo que nunca lo dirían en público o los que si dijeran lo que pensaron causarían alboroto en el salón o ambiente y comenta al respecto. 	<p>Anexo: Mi compromiso de participación activa.</p>	<p>5 min. 10 min. 5 min.</p>
ACTIVIDADES DE PROCESO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> Facilitadora expone los lineamientos generales del programa: Los participantes realizan consultas antes de comprometerse a participar. Las personas asistentes que deseen llenarán y firmarán el compromiso (ver anexo). La facilitadora invitará a retirarse y no continuar los que así lo deseen. Los participantes responden el cuestionario para medir la atención plena. Es el momento de realizar la práctica No. 01: Atención a la respiración. La facilitadora guiará el proceso hacia la observación, aceptación sin juzgar y permitirá espacios de silencio para meditar. Los participantes anotarán en la ficha de registro de prácticas formales La facilitadora solicita que se coloquen en círculo y compartan sus experiencias vividas durante la sesión. 	<p>Diapositivas Equipo multimedia ficha de registro de prácticas formales</p>	<p>20 min. 05min 10 min. 15 min 20 min 10 min 15 min.</p>
ACTIVIDADES FINALES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> Facilitadora solicita que los participantes practiquen durante la semana los mismos ejercicios en bloques de cinco respiraciones en conciencia plena. Finalmente motiva a los participantes para que cumplan su compromiso de anotar según lo indicado en la ficha de registro de prácticas informales. La indicación final es traer sus materiales y llegar puntual a la próxima sesión. 		<p>5 min</p>

Sesión 02

Nombre de la Sesión: Mindfulness en la respiración.

Secuencia Metodológica:

ACTIVIDADES DE INICIO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> Saludo amable entre todos los participantes. La persona facilitadora invita a los participantes a disfrutar de un instante de silencio y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus casas durante la semana. Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana? 		5 min. 5 min. 20 min.
ACTIVIDADES DE PROCESO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> Facilitadora explica sobre tomar conciencia en la respiración y porque se usa como eje principal, formas de respiración. Momento de la Practica No. 02 Conciencia en la respiración. Observación de su respiración como ingresa y sale por las fosas nasales, como ingresa a los pulmones, percibir como sube y baja el abdomen. continuar centrado con la mente en la respiración, guiando para que la mente no se distraiga, termina al sonido del gong. Facilitadora invita a los participantes que expongan sobre lo sentimientos, pensamientos, y sensaciones que emergieron durante la práctica formal de esta sesión. La facilitadora ejemplificará un momento de meditación informal centrando su atención en un objeto comestible (una pasa) describiendo lo que observa con sus cinco sentidos, luego lo ingerirá y seguirá con el tacto todo su recorrido. 	Diapositivas Equipo multimedia Audio con el sonido del gong. Ficha de registro de prácticas formales Pasas frescas	20 min. 20 min. 10 min. 20 min.
ACTIVIDADES FINALES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> La facilitadora comunica la finalización de la sesión e invita a hacer sus comentarios finales o expresen sus dudas. Se les indica el ejercicio para la práctica informal que consistirá en practicar en casa la atención en las actividades cotidianas, en este caso será en los momentos de comer. 	Ficha de registro de prácticas informales	10 min 10 min

Sesión 03

Nombre de la Sesión: Mindfulness en la conexión con el cuerpo.

Secuencia Metodológica:

ACTIVIDADES DE INICIO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia con efusivos saludos en el interior del grupo. • La facilitadora promueve la práctica de un minuto de silencio con atención a la respiración. • Los participantes con sus fichas de práctica formal e informal a la mano compartirán con el grupo cómo les fue durante la semana en su experiencia mindfulness. • Se brinda un espacio para que los participantes puedan preguntar, responder o hacer comentarios. 		9 min. 1 min. 20 min. 5 min.
ACTIVIDADES DE PROCESO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Breve explicación teórica sobre exploración corporal y lo importante en el proceso de práctica de mindfulness. • Momento de la práctica formal. Práctica No. 03. Exploración corporal: Atención a la respiración, se guía la observación a la cabeza, y va bajando hacia la frente, los párpados, el ojo, la boca, mandíbula, el cuello, la garganta; se continúa orientando la atención hacia la espalda, la columna vertebral, las costillas, los brazos, las manos, las piernas, los pies, los genitales, el estómago, los pulmones y el corazón. • Los participantes se reúnen en grupos de 10 personas para que evalúen sobre lo que notaron en su cuerpo y su mente durante esta práctica formal. 	Diapositivas Equipo multimedia Audio con el sonido del gong. Ficha de registro de prácticas formales	10 min. 40 min. 20 min.
ACTIVIDADES FINALES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora indica que en casa practicarán durante la semana el mismo ejercicio por espacios de 10 min y anotarán sus resultados en la hoja de práctica formal. Además elegirán dos actividades diariamente para llevarlas a cabo con plena conciencia y registrarán al menos una experiencia en la ficha de práctica informal. • Se despiden y les indica que traigan una toalla o manta para la próxima sesión. 	Ficha de registro de prácticas informales	10 min 5

SESIÓN 04

Nombre de la Sesión: Mindfulness en el sonido y el silencio.

Secuencia Metodológica:

ACTIVIDADES DE INICIO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora propicia un reencuentro y saludo por grupos de cinco personas. • Se invita a los participantes a llevar a cabo un minuto de silencio concentrados en la respiración. • Teniendo sus registros en mano comparten sus aciertos y desaciertos durante la semana, respecto a la práctica tanto formal como informal. • La facilitadora realiza observaciones o sugerencias sobre sus resultados expuestos. 		<p>9 min.</p> <p>1 min.</p> <p>15 min.</p> <p>10 min.</p>
ACTIVIDADES DE PROCESO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Se brinda una breve explicación sobre la trascendencia del sonido y el silencio en el proceso de práctica de mindfulness. • Momento de la Práctica No. 04. Conciencia plena de los sonidos y el silencio. Se inicia con la respiración y exploración corporal: caminando toman conciencia de su respiración, atentos a los pies, los dedos del pie, la planta, los talones, y el resto del cuerpo. • .Al sonido del gong tomarán la posición de acostados en total silencio, mientras siguen la voz de la facilitadora que los guiará hacia la atención de los sonidos que ocurren en ese momento comenzando por los que se perciben en el ambiente hasta llegar a los sonidos del interior del cuerpo aceptándolos con ecuanimidad sin reaccionar ante ellos. Finalmente los llevará a hacerse conscientes de lo que pueden percibir en total silencio • Se le motiva a registrar su práctica formal y luego compartir con sus compañeros sus aprendizajes en esta experiencia. 	<p>Diapositivas</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Audio con el sonido del gong.</p> <p>una toalla o manta</p> <p>Ficha de registro de prácticas formales</p>	<p>10 min.</p> <p>20 min.</p> <p>20 min.</p> <p>20</p>
ACTIVIDADES FINALES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes diariamente practicarán por un espacio de 10 min unas dos veces en el día y registrarán al menos una experiencia en la ficha de práctica formal, según lo que se indica. • De la misma manera prestarán atención a los acontecimientos desagradables y agradables del día y lo anotarán en una agenda para traerlo la próxima semana´. • Se despiden con amabilidad hasta la próxima sesión. 	<p>Ficha de registro de prácticas formales</p> <p>Agenda</p>	<p>10 min</p> <p>5 min</p>

Sesión 05

Nombre de la Sesión: Mindfulness en las emociones.

Secuencia Metodológica:

ACTIVIDADES DE INICIO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Saludos de dos en dos personas brindándole una frase agradable a su compañero(a). • Se pide el minuto de silencio en total conciencia plena a la respiración. • Los participantes comentan en el grupo sobre sus experiencias en la práctica de mindfulness durante la semana. 		<p>9 min.</p> <p>1 min.</p> <p>10 min.</p>
ACTIVIDADES DE PROCESO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora brinda un momento para manifestar sus dudas o preguntas y se responden en el grupo. • Se expone teóricamente sobre las emociones y como ellas se pueden gestionar practicando mindfulness. • Practica No. 05 Meditación sentado(a): Atención a la respiración. Recuerdo de una situación desagradable que le ha impactado emocionalmente. Identifica la emoción en el cuerpo, colóquele un nombre a esa emoción puede ser rabia, angustia, tristeza u otra, la observa sin juzgar, sin reaccionar y luego se le guía a buscar la energía amorosa. • Se le brinda unos instantes para que puedan registrar su experiencia. • La facilitadora invita a los participantes a evocar sus sentimientos, pensamientos y sensaciones percibidas antes, durante y después de la práctica formal. 	<p>Diapositivas</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Ficha de registro de prácticas formales</p>	<p>10 min.</p> <p>20 min.</p> <p>30 min.</p> <p>10 min.</p> <p>20 min</p>
ACTIVIDADES FINALES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora invita a realizar está practica formal por espacio de 10 minutos en casa y lo registren en su ficha. • También se le asigna la tarea de repetir al despertar y al acostarse la frase: Que todos los seres humanos tengamos paz e integridad interior y vivamos alegres. 	<p>Ficha de registro de prácticas informales</p>	<p>10 min</p>

Sesión 06

Nombre de la Sesión: Mindfulness en los pensamientos.

Secuencia Metodológica:

ACTIVIDADES DE INICIO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Se les brinda un efusivo saludo en columna a medida que van llegando. • Los participantes eligen un equipo con el cual compartirán sus experiencias y se agrupan. • Se pide el minuto de silencio en total conciencia plena a la respiración. 	Hojas de papel bond Plumones gruesos	9 min. 1 min. 10 min.
ACTIVIDADES DE PROCESO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora promueve la socialización de sus experiencias durante la semana. • Se les motiva a expresar sus limitaciones que han sentido hasta el momento en la práctica que realizan en casa. • La facilitadora expresa algunos alcances teóricos en que consiste la práctica de mindfulness en los pensamientos y su importancia que tiene en la salud mental. • Momento de la Practica No. 06 Meditación sentado (a): Atención a la respiración durante diez ciclos. Observan todo lo que transcurre en la mente, el flujo de pensamientos, los juicios, las imágenes que surgen, invitándolos aceptarlos y dejarlos pasar, sin reaccionar ante ellos, ni emitir autocriticas. • Los participantes tienen un espacio para expresar sus experiencias vividas en la sesión. 	Diapositivas Equipo multimedia Ficha de registro de prácticas formales	10 min. 10 min. 10 min. 40 min. 20 min
ACTIVIDADES FINALES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes tienen asignado realizar la práctica formal mindfulness en los pensamientos, por espacio de 15 minutos en casa y que registren los resultados en su ficha. • Se invita a prestar atención a 3 eventos relacionados con su vida de estudiante para la práctica informal y deberá anotar al menos una de ellas. 	Ficha de registro de prácticas informales	10 min

Sesión 07

Nombre de la Sesión: Mindfulness en los pensamientos rumiativos.

Secuencia Metodológica:

ACTIVIDADES DE INICIO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora recibe atenta a los participantes y les da una cálida bienvenida. • Motiva para llevar a cabo el minuto de silencio con atención plena a la respiración. • Los participantes anotan una frase que resuma sus experiencias de la semana y lo muestran y explican a sus compañeros por que eligieron esa frase. 	Hojas de papel bond Plumones gruesos	10 min. 5 min. 10 min.
ACTIVIDADES DE PROCESO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora verifica el cumplimiento de la tarea asignada la semana anterior. • Se les motiva a expresar sus limitaciones que han sentido hasta el momento en la práctica que realizan en casa. • La facilitadora expresa algunos alcances teóricos que sustentan como ocurre el flujo de los pensamientos rumiativos y la relación con la práctica mindfulness. • Momento de la Practica No. 07; Meditación acostado(a): Se orienta al participante a dirigir su atención a la respiración por diez ciclos. Observan todos los pensamientos repetitivos relacionados con experiencias negativas, como fluyen en su mente, invitándolos a aceptar y dejarlos irse, sin reaccionar ante ellos, ni realizar críticas. • Se brindará un momento para expresar sus experiencias percibidas durante esta sesión. 	Diapositivas Equipo multimedia Cojines. Ficha de registro de prácticas formales	10 min. 5 min. 10 min. 45 min. 15 min
ACTIVIDADES FINALES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Se indica a los participantes realizar la práctica formal mindfulness en los pensamientos rumiativos, durante 15 minutos en casa y deben registrar los resultados en su ficha. • Se invita a prestar atención a los momentos en que se descubra en pensamientos rumiativos durante su vida cotidiana para la práctica informal y lo anotará al menos una de ellas. 	Ficha de registro de prácticas informales	10 min

Sesión 08

Nombre de la Sesión: Mindfulness en la ansiedad.

Secuencia Metodológica:

ACTIVIDADES DE INICIO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Los 5 participantes voluntariamente elegidos y previa coordinación reciben a sus demás compañeros. • La facilitadora motiva para tomar postura con atención plena a la respiración. • Los participantes anotan una frase que resuma sus experiencias de la semana y lo muestran y explican a sus compañeros por que eligieron esa frase. 	Hojas de papel bond Plumones gruesos	10 min. 3 min. 12 min.
ACTIVIDADES DE PROCESO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes muestran sus tareas trabajadas. • La facilitadora brinda explicación teórica sobre la ansiedad y cómo impacta en el individuo. • Momento de la Practica No. 08; Meditación acostado(a) o sentado (a) a elección del participante.: Se motiva al participante a dirigir su atención a la respiración eligiendo la variación que mejor se adapte por ciclos que cada uno establezca durante el tiempo indicado. • Se invita a los participantes a observar todos los movimientos de la mente, percatándose como la mente se va hacia el futuro o hacia el pasado, deseando que suceda algo diferente, simplemente observan con claridad sin identificarse, permaneciendo en tiempo presente y explorando de que manera la mente viaja al futuro, centrarse en esos movimientos y observar como conectan con las emociones, dejar libremente que se manifieste sin detenerlos, cuidando que la mente no intente controlarla, permanecer presente y observar como fluye cuando lo observan desde afuera. Luego se invita a regresar la atención a la respiración, sintiendo cada paso de la respiración, relajando las zonas donde sientan tensión. 	Diapositivas Equipo multimedia Ficha de registro de prácticas formales	10 min. 10 min. 10 min. 45 min
ACTIVIDADES FINALES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos de 5 participantes para compartir voluntariamente las experiencias más significativas. • Motivación final a continuar estas prácticas de mindfulness estableciendo horarios libremente para ello.. 		15 min 5 min

EVALUACIÓN

La evaluación de la atención plena como parte de este programa, se realizará usando el cuestionario para medir la atención plena adaptado por la investigadora a partir del FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) propuesto por Baer et al, 2008. Se propone que sea aplicado antes del inicio del programa, al final del programa y además seis meses después de la aplicación del programa mindfulness.

Durante el proceso de desarrollo del programa se recomienda hacer uso de las fichas de registro de las prácticas formales e informales del mindfulness.

MI COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA

Yo..... me comprometo participar en el programa “Mindfulness para mejorar la atención plena” y luego de haber recibido las indicaciones y exigencias generales, asumo la responsabilidad de:

1. Participar de todas las sesiones programadas, de dos horas cada uno por 8 semanas.
2. Cumplir con todas las prácticas informales que se me asignen en cada encuentro para la semana y llenar el registro correspondiente.
3. Compartir con otros participantes las experiencias de aciertos y desaciertos en mi desarrollo personal de atención plena que he iniciado.

Fecha

Firma

FICHA DE REGISTRO DE PRÁCTICAS FORMALES

Nombre y Apellido _____

Indicaciones: Se le pide llenar este formulario, siempre que realice algún ejercicio de mindfulness formal, es importante para realizar la comparación con prácticas anteriores, identificar los avances y realizar las mejoras que amerite.

No.	Fecha / Técnica Práctica formal	Hora / duración	Sentimientos, pensamientos, y sensaciones que emergieron en el transcurso de la práctica y describo como me sentí después.

Total: _____

Anexo 9: Artículo científico

Programa Mindfulness: Validación en el contexto universitario.

Mgtr. Nancy Elizabeth Arrasco Alegre
 Universidad César Vallejo
 nancyarrasco@gmail.com

RESUMEN

Para mejorar la atención plena en una muestra de estudiantes universitarios en Lima se aplicó el programa Mindfulness en un estudio cuasi – experimental, recolectándose los datos mediante un cuestionario adaptado del FFMQ aplicado a 40 estudiantes universitarios de una universidad privada. Entre el grupo experimental y el control para el valor $t=32,339$ el $p=0.000$ en la post prueba; la diferencia de medias fue a favor del grupo experimental en todas las dimensiones, el actuar con conciencia obtuvo 16.70 puntos y la ausencia de reactividad 9.85 puntos. El programa Mindfulness mejoró significativamente la atención plena en estudiantes universitarios, quedando validado.

Palabras claves: Mindfulness, piloto automático, rumiación.

ABSTRACT

The Mindfulness program was applied to improve mindfulness in a sample of University students in Lima in a quasi - experimental study, collecting data using an adapted questionnaire from the FFMQ applied to 40 college students of a private University. Between the experimental group and the control to the value $t = 32,339$ $p = 0.000$ in the post test; the difference was in favour of the experimental group in all dimensions, acting with awareness gained 16.70 points and the absence of reactivity 9.85 points. The Mindfulness program significantly improved mindfulness in undergraduates, being validated.

Keywords: Mindfulness, autopilot, rumination.

INTRODUCCIÓN

En un entorno en el cual se usan frecuentemente medios tecnológicos y aun admitiendo que son una necesidad, son asimismo, distractores a los que se agrega el estrés que caracteriza la vida universitaria y que entre otros aspectos determinarían que la capacidad de atención disminuya progresivamente siendo reemplazada por la distracción. (Arias, 2017 y García, 2014)

En la universidad, los procesos educativos son naturalmente exigentes requiriendo de los estudiantes atención plena en las actividades, lo que garantizaría el aprendizaje significativo, en consecuencia este y otros estudios que apunten a evaluar la eficacia de estrategias para mejorar esta actitud son pertinentes. Específicamente, el programa mindfulness contribuiría a mejorar la atención plena, lo que evitaría resultados académicos negativos que acarrearían el desarrollo de efectos psicológicos no deseados, limitándose su crecimiento personal. Esta situación presente en los estudiantes de diversas universidades, le da una connotación social trascendente, a la problemática en estudio.

El programa mindfulness, desarrollado en base a estudios de neurociencia realizados por Simón (2006.) y Siegel (2007), se empleó en el fortalecimiento de la atención ante su acreditada efectividad, como lo manifestara Araya (2016) en su estudio donde encontró un incremento significativo de la atención plena y Lawrence, et. al. (2016) experimentó con 90 docentes demostrando que el logro de la atención plena mejoró significativamente la Inteligencia Emocional.

En esta investigación se asume la definición operativa más usada en las investigaciones “Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente” (John Kabat-Zinn, 2013, pág. 8).

METODOLOGÍA

El método que se empleó es el Hipotético – deductivo, enfoque cuantitativo, paradigma positivista, este método permitirá probar las hipótesis, mediante un diseño estructurado, así mismo busca la objetividad y mide la variable del objeto de estudio.

En este estudio se usó el diseño cuasi-experimental, según Kerlinger y Lee en que se aplicará comparación de grupos, con medición pretest – posttest, con un grupo experimental y un grupo control.

La población para este estudio estuvo integrada por los 480 estudiantes varones y mujeres que cursan del sexto ciclo en adelante, matriculados en pregrado en el año 2017, de la escuela de Psicología de una universidad de Lima.

La muestra elegida fue no probabilística, intencional constituida por 40 estudiantes de la escuela de psicología elegidos con los siguientes criterios de inclusión, estudiantes varones y mujeres matriculados en el año 2017 cursan a partir del VI ciclo de estudios en adelante, han firmado el documento de consentimiento informado y no están recibiendo terapia psicológica o tratamiento psiquiátrico.

En este estudio se usó la técnica de la encuesta para medir la atención plena a través de un cuestionario de atención plena el mismo que fue aplicado a ambos grupos, antes y después de la aplicación del programa Mindfulness

El instrumento utilizado fue el cuestionario que mide la atención plena como rasgo, este es un auto reporte adaptado y validado por la investigadora, a partir de la versión traducida al español del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008).

El instrumento fue sometido a la evaluación de tres expertos; doctores en psicología. Para establecer indicadores de validez de constructo del instrumento se utilizó el método de análisis factorial a sus dimensiones.

Se determinó la confiabilidad del instrumento que mide la atención plena, en una aplicación con 100 estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, mediante la confiabilidad de alfa de Cronbach, obteniéndose un resultado de 0.776 lo que permite afirmar que el instrumento empleado tiene un nivel de confiabilidad satisfactorio.

RESULTADOS

En este trabajo de investigación se realizó un análisis cuantitativo, para ello se recolectó los datos usando como instrumento el cuestionario de atención plena, debidamente validado y confiable. Este instrumento se aplicó antes y después de la aplicación del Programa Mindfulness a ambos grupos. Los datos se procesaron mediante el software estadístico spss versión 22.

Se aplicó el uso de la estadística descriptiva, descripción de datos y la estadística inferencial para el contraste de hipótesis.

Los datos obtenidos debidamente organizados según grupo Experimental y control, fueron sometidos a la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, debido a que la muestra fue menor a 50 unidades de análisis, en ella los datos tuvieron una distribución normal, por tanto se usó la prueba paramétrica: T - Student para muestras independientes (grupo experimental y grupo control).

Tabla 1.*Prueba de normalidad de los datos.*

PRUEBA	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
PRE EXPERIMENTAL	,976	20	,870
PRE CONTROL	,971	20	,774
POST EXPERIMENTAL	,972	20	,802
POST CONTROL	,980	20	,938

En la tabla No.1, se observan los resultados de la prueba de normalidad, donde podemos apreciar que los datos presentan y provienen de distribuciones normales, en la que la Sig. asintót. (bilateral) $p > 0,05$; lo que significó que la prueba de hipótesis debe ser realizada por estadísticos paramétricos; por la característica de los datos y la muestra; en este estudio se aplicó la T de Student para muestras independientes. .

Tabla 2

Prueba de homogeneidad de varianza de los datos

Prueba de homogeneidad de varianzas		
Estadístico de Levene	gl1	Sig.
,413	38	,524

Del análisis de los datos de la tabla 2, se tiene que los grupos presentan homogeneidad de varianza entre ellos, así lo demuestra la prueba de Levene, por ello se tomó cualquier grupo como experimental ya que presentaron condiciones similares.

Tabla 3
Estadísticos de la prueba de entrada y salida de los estudiantes

Estadísticos de grupo					
	PRUEBA	n	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Calificación	PRE EXPERIMENTAL	20	104,55	6,517	1,457
	PRE CONTROL	20	105,05	8,056	1,801
	POST EXPERIMENTAL	20	171,40	4,581	1,024
	POST CONTROL	20	106,65	7,693	1,720

De los resultados de la tabla, se aprecia la diferencia de media entre el grupo control y experimental en el pre-test es de 0,5; considerando que la diferencia entre ellos es mínima, podemos asumir que las calificaciones son similares entre ambos grupos, así mismo lo determina la diferencia de la desviación típica con 1,539 de puntuación.

Después de la aplicación del programa Mindfulness el grupo experimental muestra diferencia significativa frente al grupo de control con 64,75 puntos en la media y 3.112 en la desviación típica; lo que significa que los estudiantes del grupo experimental presentan puntuaciones por encima del grupo control en atención plena.

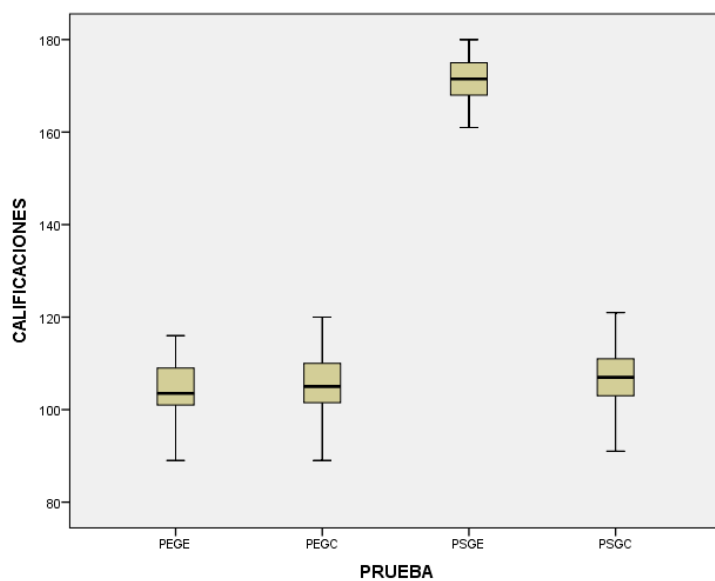


Figura 1. Puntuaciones comparativas de la atención plena del grupo control y experimental.

De la figura 1, se aprecia que los puntajes iniciales en atención plena (pre-test) son similares en los alumnos del grupo control y experimental. Así mismo, se observa una diferencia significativa en los puntajes finales (pos-test) entre los estudiantes del grupo control y experimental, siendo éstos últimos los que obtuvieron mayores puntajes en atención plena.

Diferencia entre las medias entre el pre y post test

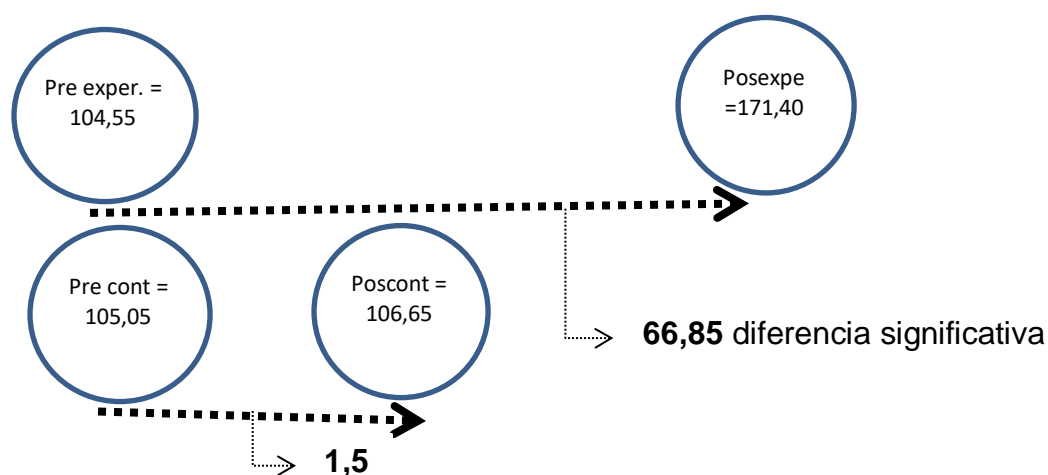


Figura 2. Comparación y diferencia de medias entre grupos y test

En base a los resultados estadísticos de las medias entre los grupos, se tiene la diferencia en el pre test la puntuación de 0,5 significando que ambos grupos presentan condiciones similares en atención plena antes de dar inicio la experimentación y la diferencia entre el pre test y post test del grupo de control es de 1,5, mientras que la diferencia entre el post test entre ambos grupos es de 64,75 puntos lo que marca la diferencia entre el grupo en que se aplicó el experimento y los que no fueron puesto a experimentación, finalmente la diferencia entre las puntuaciones del pre y post test del grupo experimental es de 66,85 puntos; en consecuencia, la aplicación del experimento marco diferencia significativa en el grupo experimental.

DISCUSIÓN

En este trabajo de investigación luego de planteada la problemática se buscó aplicar y validar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima durante el año 2017, para ello se estableció objetivos específicos en que se debía medir si la aplicación del programa tuviera impacto positivo en cada una de sus

dimensiones de la variable dependiente, hubo la necesidad de adaptar un instrumento que midiera la atención plena, por ello se dedicó un largo periodo de tiempo durante esta investigación a trabajar los aspectos psicométricos, pues en esta realidad se ha validado sólo un instrumento para una población de meditadores y no meditadores adultos con educación superior de Lima metropolitana, muy diferente a la muestra que se seleccionó para este estudio y al aplicarlo en una primera muestra piloto hubo serias dificultades en la comprensión del contenido de los ítems, de allí que luego de hacer varias correcciones necesarias se procedió a su validación.

Si bien es cierto para la validez de contenido, el instrumento se sometió a juicio de expertos en psicología y metodología, no se contó con un experto en atención plena, por otro lado no hubo dificultades en aplicar la validez de constructo pero se considera que no se ha profundizado lo suficiente en la validez de criterio.

Los resultados encontrados indican diferencias altamente significativas entre el grupo experimental y control respecto a la atención plena luego de aplicar el programa mindfulness, pero podrían generalizarse exclusivamente en estudiantes de pregrado con características semejantes a la muestra estudiada.

Por haber sido una muestra pequeña siguiendo las recomendaciones de estudios anteriores, es importante resaltar que debería experimentarse en muestras de estudiantes de pregrado de otras carreras para corroborar los hallazgos.

Analizando los hallazgos de esta investigación aceptamos la hipótesis alternativa general que establece que la aplicación del programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, al haberse encontrado con una significatividad de 0.05 una T de Student de 32,339 y un p valor de 0.000, este resultado es concordante con los encontrados por Alonso, L(2017) cuando diseñó un programa de intervención para personas en duelo, basado en el modelo mindfulness, y obtuvo que existen diferencias significativas a favor del pos test en cada una de las dimensiones del FFMQ, instrumento que mide la capacidad de atención .

Los resultados hallados en este trabajo también corroboran los encontrados por Araya, C. (2016) en su investigación: Medida, efectos y significados asociados a un entrenamiento

basado en Mindfulness y auto-compasión, en mujeres con síntomas de ansiedad que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial, los resultados cualitativo y cuantitativo mostraron concordancia. Se observó un incremento significativo en los niveles de atención plena y autocompasión en las participantes del taller a diferencia de las participantes de los grupos de control; se registró una reducción estadísticamente significativa en los niveles de ansiedad, depresión, estrés y afectos negativos

También los resultados obtenidos son coincidentes con los obtenidos en Málaga por Ramos, Recondo y Pelegrina (2016) plasmados en el artículo científico, Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado, En sus resultados se ha probado que la práctica de la atención plena ha originado mejoras significativas en los niveles de Inteligencia emocional del grupo experimental respecto al grupo control de características semejantes

Además se corrobora los hallazgos de Martín (2015) en su tesis doctoral Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness, en un estudio cuasi-experimental se constata que las personas que practican habitualmente Mindfulness desarrollan un índice de bienestar subjetivo mayor. Concluye que las variables socio afectivas y cognitivo-emocionales correlacionan con la atención plena y el bienestar subjetivo. También Martín y Moix (2014) en su tesis doctoral titulada “Efectividad de un programa educativo en Conciencia Plena (Mindfulness) para reducir el Burnout y mejorar la Empatía, en profesionales de Atención Primaria. Los resultados evidencian que en el grupo experimental hubo diferencias entre otras variables la puntuación de Mindfulness, aumentó 12.0 puntos ($P < 0.001$) un cambio moderado ($RME: 0.65$).

Las diferencias entre los cambios obtenidos en el grupo experimental y control fueron significativas en todas las variables (empatía y burn out $P < 0.05$, alteración emocional y mindfulness $P < 0.01$ y concluyeron que el programa psico-educativo basado en Mindfulness, reduce el Burnout y la alteración emocional y aumenta la conciencia plena y la empatía en profesionales de atención primaria, además, se observó mejoras en el auto-cuidado y un mayor profesionalismo en estos profesionales.

Se puede contrastar la efectividad de los resultados de esta investigación también con los encontrados en nuestro medio por Meneses (2017), en la tesis: Ansia por la comida y

mindfulness en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana se realizaron análisis de correlación de Spearman y comparación de medianas obteniéndose que a mayores niveles en ciertas facetas del mindfulness había menores índices de ansia por la comida, concluyendo que los hallazgos presentados sugieren que programas basados en mindfulness podrían beneficiar a aquellos individuos que suelen alimentarse bajo un estado de ansia.

Igualmente con Garavito (2017) en su investigación Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, usando como instrumento de medición el Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness y el Idare, obtuvo en sus resultados correlaciones inversas entre el puntaje total de Mindfulness y la ansiedad, tanto rasgo como estado y se determinó una relación inversa y significativa con todas las facetas, a excepción de la faceta Observar.

También Alfaro (2016), en la investigación: Mindfulness, Flow y Rendimiento Académico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, muestra como resultado que el rendimiento académico se relacionaba de manera directa y significativa con el mindfulness ($r=.27, p < .01, \beta = .29, p < .001$) y con el flow ($r=.40, p < .01; \beta = .42, p < .001$). Asimismo, el mindfulness y el flow tuvieron una relación directa y significativa ($r=.36, p < .01, \beta = .38, p < .001$).

Del mismo modo Succar (2014) en el estudio Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, al realizar el análisis de correlación de Pearson y comparaciones de medias y medianas, los hallazgos revelaron que un mayor nivel de mindfulness se relaciona con una mejor calidad de sueño, una mejor calidad de sueño se vincula con una mayor capacidad para actuar con conciencia, para no juzgar y para describir las experiencias internas. No obstante, no se encontró una relación con las facetas Observar y Ausencia de Reactividad sugiere que el desarrollo de programas basados en mindfulness podrían ser beneficiosos para tratar o prevenir los problemas de sueño en los universitarios.

Los resultados de la validez y confiabilidad del instrumento utilizado en esta investigación se corresponden con los hallados por Loret De Mola (2009), en su tesis “Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores” en la que concluyó que la prueba y sus factores mostraron una elevada consistencia interna y todos los ítems lograron discriminar entre bajos y altos puntajes, lo que certificó la confiabilidad de la

prueba y la validez de constructo fue probada al encontrar diferencias grupales significativas consistentes con la teoría, los meditadores puntuando más alto que los no meditadores en el puntaje total y en tres de los cinco factores de la prueba: Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad.

A consecuencia de los efectos positivos en los resultados de esta investigación en concordancia con estudios antecedentes, se considera aplicar el programa mindfulness para medir su influencia en el control de impulsos y de esta manera aportar en la disminución de los índices de violencia en nuestra sociedad.

CONCLUSIONES

En esta tesis se concluye que:

Primera: La aplicación del programa Mindfulness mejora la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Segunda: La aplicación del programa Mindfulness mejora la observación plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Tercero: La aplicación del programa Mindfulness mejora la descripción en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Cuarto: La aplicación del programa Mindfulness mejora el actuar consciente en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Quinto: La aplicación del programa Mindfulness favorece la ausencia de juicio en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

Sexto: Al aplicar el programa Mindfulness se favorece la ausencia de reactividad a la experiencia interna en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

REFERENCIAS

Alfaro, M (2016) Mindfulness, Flow y Rendimiento académico en estudiantes Universitarios (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Alonso, L (2017). Mindfulness y duelo: cómo la serenidad mindful y la compasión contribuyen al bienestar tras la pérdida. Programa MADED (mindfulness para la aceptación del dolor y las emociones en el duelo) (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. España.

- Araya, C (2016). Medida, efectos y significados asociados a un entrenamiento basado en mindfulness y autocompasión, en mujeres con síntomas de ansiedad, que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial (Tesis doctoral). Pontificia universidad Católica de Chile. Santiago, Chile.
- De La Puente, M y Pérez, Ana (2017). Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness en la Reducción de Estrés Percibido y Depresión en Pacientes con Cáncer de Mama (Tesis de grado). Universidad Católica de Santa María. Arequipa, Perú.
- Davidson, R., & Kaszniak, A. (2015). Conceptual and Methodological Issues in Research on Mindfulness and Meditation. *American Psychologist*, 70, 71, 581-592.
- Garavito, P (2017). Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Lattimore, P., Fisher, N.& Malinowski, P. (2011). Across-sectional investigation of trait disinhibition and its association with mindfulness and impulsivity. *Appetite*. 241 – 248.
- Martín,R.(2015). Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness (Tesis doctoral). Universidad de las Palmas de Gran Canaria. España.
- Martín Asuero, A., & Moix Queraltó, J. (2014). Efectividad de un programa educativo en conciencia plena (Mindfulness) para reducir el burnout y mejorar la empatía, en profesionales de atención primaria. Universidad Autónoma de Barcelona, España
- Meneses (2017), Ansia por la comida y mindfulness en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Neff, K., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28- 33.
- Quintana, B. (2016). Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española (Tesis doctoral). Madrid, España.
- Ramos, n., Recondo, O., & Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3), 47-59.
- Siegel, D.(2007).La mente en desarrollo: Como interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser. Desclee De Brouwer.
- Siegel, D.(2010). Cerebro y mindfulness. Barcelona, España: Paidós.
- Simón, V. (2007) .Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, Vol. XVII (66-67). pág. 5-30.

Anexo 10



Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Máximo Hernán Cordero Ayala, docente de la Escuela de Postgrado de la UCV y revisor del trabajo académico titulado **“Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017”** de la estudiante **Nancy Elizabeth Arrasco Alegre**; y habiendo sido capacitado e instruido en el uso de la herramienta Turnitin, he constatado lo siguiente:

Que el citado trabajo académico tiene un índice de similitud constato 24% verificable en el reporte de originalidad del programa turnitin, grado de coincidencia mínimo que convierte el trabajo en aceptable y no constituye plagio, en tanto cumple con todas las normas del uso de citas y referencias establecidas por la universidad César Vallejo.

Lima, 10 de marzo del 2018




Dr. Máximo Hernán Cordero Ayala

Asesor de la tesis

DNI 07353346

Anexo 11

Pantallazo del software TURNITIN

feedback studio

PROGRAMA MINDFULNESS

8 de 10

Resumen de coincidencias

24%

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	www.tesis.uchile.cl	Fuente de Internet	1%
2	www.redmindfulness.o...	Fuente de Internet	1%
3	repositorio.uladech.ed...	Fuente de Internet	1%
4	www.autonoma.pe	Fuente de Internet	1%
5	webcampus.sunat.gob...	Fuente de Internet	1%
6	www.gazteaulera.eusk...	Fuente de Internet	1%

ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017.

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Doctor en Psicología

AUTORA:
Mg. Nancy Elizabeth Arasco Alegre

ASESOR:
Dr. Máximo Herián Cordero Ayala

SECCIÓN:
Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Psicometría
Violencia
LIMA - PERÚ

2018

Anexo 12



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

ARRASCO ALEGRE, NANCY ELIZABETH

D.N.I. : 16699716

Domicilio : Calle Enrique Meiggs # 269 S.M. Porres

Teléfono : Fijo : Móvil : 945278526

E-mail : nancyarrasco@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

 Tesis de Pregrado

Facultad :

Escuela :

Carrera :

Título :

 Tesis de Posgrado Maestría

Grado :

Mención :

 DoctoradoDOCTORA
PSICOLOGÍA

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

ARRASCO ALEGRE, NANCY ELIZABETH

Título de la tesis:

APLICACIÓN Y VALIDACIÓN DEL PROGRAMA MINDFULNESS PARA MEJORAR
LA ATENCIÓN PLENA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE UNA UNIVERSIDAD
DE LIMA, 2017

Año de publicación : 2018

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma : 

Fecha : 10-10-2018

Anexo 13



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

ARRASCO ALEGRE NANCY ELIZABETH

INFORME TÍTULADO:

APLICACIÓN Y VALIDACIÓN DEL PROGRAMA MINDFULNESS

PARA MEJORAR LA ATENCIÓN PLENA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE UNA
UNIVERSIDAD DE LIMA, 2017

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

DOCTORA EN PSICOLOGÍA

SUSTENTADO EN FECHA: 08 de Agosto del 2018

NOTA O MENCIÓN: Aprobado por mayoría



[Handwritten signature]

FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN